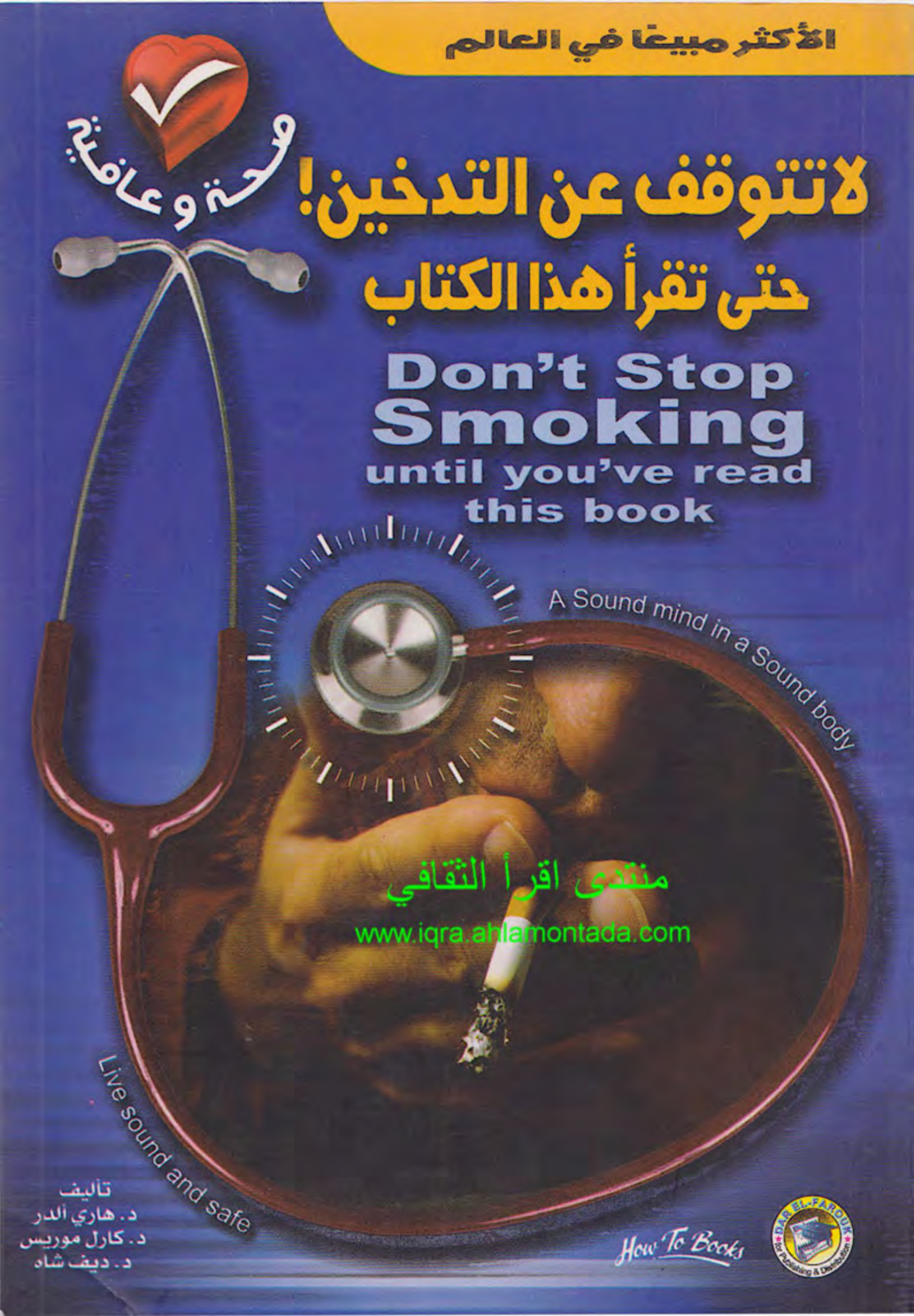


الأكثر مبيعًا في العالم
صحة وعافية
لا تتوقف عن التدخين!
حتى تقرأ هذا الكتاب
Don't Stop
Smoking
until you've read
this book
A Sound mind in a Sound body
Live sound and safe
تأليف
د. هاري ألدر
د. كارل موريس
د. ديف شاه
How To Books
DAR EL-FAROUK


منتدى إقراء الثقافي



لاتتوقف عن التدخين!
حتى تقرأ هذا الكتاب
Don't Stop Smoking
until you've read this book

الناشر: دار الفاروق للنشر والتوزيع

الحائزة على الجوائز الآتية

جائزة أفضل ناشر للأطفال والناشئة في مصر لعام ٢٠٠٢
جائزة أفضل ناشر مدرسي في مصر لعام ٢٠٠٢
جائزة أفضل ناشر للترجمة من وإلى اللغة العربية في مصر لعام ٢٠٠٢
جائزة الإبداع في مصر لعام ٢٠٠٢ (الجائزة الذهبية)
جائزة أفضل ناشر علمي وجامعي في مصر لعام ٢٠٠١
جائزة أفضل ناشر علمي وجامعي في مصر لعام ٢٠٠٠
المركز الرابع كأفضل دار نشر على مستوى العالم في مجال الترجمة في معرض فرانكفورت عام ٢٠٠٠

فرع وسط البلد: ٣ شارع منصور - المبتديان - متفرع من شارع مجلس الشعب محطة مترو سعد زغلول - القاهرة - مصر.

تليفون: ٧٩٥٣٠٢٢ (٠٠٢٠٢) - ٧٩٤٢٢٠٣ (٠٠٢٠٢)

فاكس: ٧٩٤٣٦٤٣ (٠٠٢٠٢)

فرع الدقي: ١٢ شارع الدقي الدور السابع - إتجاه الجامعة منْزَل كوبرى الدقي - جيزة - مصر

تليفون: ٣٣٨٠٤٧٣ (٠٠٢٠٢) - ٧٦٢٢٨٣٠ (٠٠٢٠٢) ٨٦٢٢٨٣١ (٠٠٢٠٢) - ٨٦٢٢٨٣٢ (٠٠٢٠٢)

فاكس: ٣٣٨٢٠٧٤ (٠٠٢٠٢)

العنوان الإليكتروني:

www.darelfarouk.com.eg

الناشر الأجنبي: هاوتوبوكس

تأليف

د. كارل موريس

د. هاري ألدر

د. ديف شاه

إعداد

قسم الترجمة بدار الفاروق

تحذير

الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٤

الطبعة الأجنبية ٢٠٠٢

عدد الصفحات ١٥٢ صفحة

رقم الإيداع ١١٠٧٤ لسنة ٢٠٠٤

الترقيم الدولي: 977-345-754-0

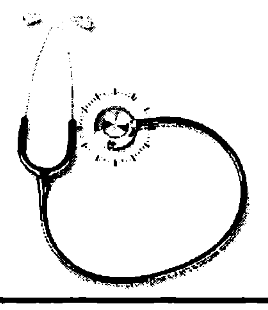


لاتتوقف عن التدخين!

حتى تقرأ هذا الكتاب

Don't Stop Smoking

until you've read this book



المحتويات

تمهيد

مما لا شك فيه أن التدخين له تأثير سيئ على صحة الإنسان وسلامته. وهناك العديد من الأشخاص يحاولون الإقلاع عن التدخين امتثالاً لأوامر الأطباء والمتخصصين، ولكنهم لم يستطيعوا - حتى بعد تجربة العديد من الطرق التقليدية المعروفة - تحرير أنفسهم من هذه العادة السيئة. فالملايين يرغبون في الإقلاع عن التدخين، كما أن ملايين الجنيهات تُنفق في محاولة إقناعهم بالقيام بذلك، بل هناك المزيد من الملايين التي يتم إنفاقها على علاج المصابين بالأمراض الناجمة عن التدخين.

وبما أن التدخين سلوك مكتسب، يتضح أن هناك عاملاً نفسيًا كبيراً خاصًا بالإقلاع عن التدخين بالإضافة إلى العوامل الأخرى التي تعتمد على المواد الكيميائية والمعترف بها بصورة أكبر. ولكن، قلة فقط هم من لديهم المعرفة الخاصة المطلوبة لتغيير عادة معينة على المستوى اللاشعوري المطلوب.

والمعلومات التي يحتوي عليها هذا الكتاب تمد المدخن، الذي يريد فعلاً التخلص من هذه العادة السيئة، بمعرفة قيّمة؛ لذا، تعد هذه المعرفة - في الحقيقة - الحلقة المفقودة في سلسلة محاولات الإقلاع عن التدخين. وذلك حيث إن الأبحاث المقدمة في هذا الكتاب أبحاث جيدة، علاوة على تمتع طريقة عرضها بالسهولة والوضوح. ومن ثَمّ، إذا قام القارئ باتباع الطرق المرشحة في هذا الكتاب، سيحصل على نتائج مؤثرة وفعّالة.

فهذا الكتاب ليس ملخصًا سريعًا لطرق الإقلاع عن التدخين، ولكنه، من النوع السهل المؤثر بالنسبة لهؤلاء الجادين الذين يريدون الإقلاع عن عادة التدخين. ومن الأفضل أن تقرأ هذا الكتاب المليء بالأفكار الجديدة وأن تستوعب معلوماته قبل أن تتخذ القرار بالإقلاع عن التدخين.

سهولة الإقلاع عن التدخين

يمكنك أن تصبح شخصًا غير مدخن إذا أردت أن تكون كذلك. فلن تستغرق هذه العملية وقتًا طويلاً ولن تسبب لك أي ألم إن كان ذلك هو ما ترغب في تحقيقه بالفعل، فهذا الكتاب والرغبة الحقيقية في الإقلاع هما كل ما تحتاج إليه، وليس هناك حاجة إلى العلاج عن طريق استخدام صور أخرى من النيكوتين أو العقاقير أو غيرها. لذا، يوضح هذا الكتاب، لأول مرة، العوامل الأساسية التي تحتوي عليها عملية الإقلاع الناجح عن التدخين بطريقة منظمة.

تستمر معظم محاولات الإقلاع عن التدخين لمدة ٢٤ ساعة تقريبًا. وطبقًا لما توصلت إليه إحدى الدراسات، ينجح حوالي ٢٪ من المدخنين في الإقلاع عن التدخين كل عام. وبالمثل، أعلن أحد المراكز الصحية أنه "يمكن أن تحقق نصيحة المتخصصين عن الإقلاع عن التدخين نجاحًا بنسبة ٢٪". وبعد مرور ٢٤ ساعة، يعود ثلثا من توقفوا عن التدخين له مرة أخرى. فإذا كنت قد حاولت الإقلاع عن هذه العادة من قبل وفشلت، فلست وحدك من قام بذلك.

وتخفي هذه التقديرات حقيقة أن هناك آلاف من المدخنين يقلعون عن التدخين نهائيًا دون صعوبات. والأسباب والطرق المتبعة في القيام بذلك معروفة، وهذا هو ما يدور حوله هذا الكتاب. فببساطة شديدة، يمكن لأي شخص الإقلاع عن التدخين عن طريق المعرفة الجيدة واكتساب المهارات اللازمة للقيام بذلك مع التعرض لضغط وألم بدني أقل بكثير مما يتعرض له معظم المدخنين الذين خاضوا تجارب متسرعة وفاشلة.

وعلى الرغم من الإحصائيات غير المشجعة، يزداد عدد المقلعين عن التدخين - خاصةً في العالم الغربي. فيشير أحد التقارير إلى أن نصف

من كانوا يدخنون يومًا ما قد أقلعوا الآن عن التدخين. ويعتبر السرطان الناتج عن التدخين من الأمراض التي انتشرت بين الشباب في كل مكان، مما أدى إلى الاتجاه نحو الإقلاع عن هذه العادة. ومع ذلك، يحاول آلاف المدخنين - في الوقت نفسه - الإقلاع عن هذه العادة السيئة، ولكنهم دائمًا ما يفشلون في ذلك تمامًا كما يفشل من يتبعون نظامًا معينًا لإنقاص الوزن.

ويواجه هؤلاء المدخنون مواقف حرجة قد تصل إلى درجة العزلة الاجتماعية خاصةً من قِبل المقلعين عن التدخين. لذا، يرغب كل مدخن، بالإضافة للشباب الذين بدءوا في الإقلاع عن هذه العادة - الذين لم يتخيلوا أبداً أنه من الممكن أن يواجهوا الموت أو الأمراض المميتة التي عادةً ما يتعرض لها كبار السن - في الإقلاع نهائيًا عن التدخين. ونسبة كبيرة ممن أقلعوا عن التدخين يقولون أنهم أقلعوا عندما طُلب منهم ذلك. ولكن، ليست هذه هى القاعدة في جميع الحالات: فحتى هؤلاء الذين قالوا أنهم يستمتعون بهذه "العادة"، أوضحوا أنهم حاولوا من قبل الإقلاع عن التدخين. كما قال كل منهم أنه يفضل الحصول على القدر نفسه من الاستمتاع الذي توفره له السيجارة دون التعرض لصعوبات الإقلاع عنها والأضرار التي تسببها في الوقت نفسه. ومعظم المدخنين اليوم يعرفون المخاطر الرئيسية للتدخين، ولكن، بينّت الأبحاث أنه عادةً ما لا يقدر المدخن حجم المخاطر التي يتعرض لها، مما يعوق تنفيذ قرار الإقلاع عن التدخين.

ومن الأخبار الجيدة للمدخنين أن العلم قد قدم لهم الحل. وهو عبارة عن:

- الحصول على المعلومات الصحيحة
- الفهم الجيد لجميع القضايا المتعلقة بالموضوع
- المعرفة الجيدة عن إجراء التغييرات اللازمة

ومع ذلك، لم يحصل المدخن الذي فشل في الإقلاع عن التدخين على هذا النوع من المعرفة بسرعة. لذا، يحاول هذا الكتاب توصيلها بطريقة أسهل بكثير مما تتخيل. كما أنه يشتمل على جميع المعلومات والإرشادات التي تحتاجها. وبإعطاء هذا القدر الهائل من المعلومات عن هذا الموضوع، لم يتعرض هذا الكتاب لسبب وجوب الإقلاع عن التدخين إلا بعد التعرض لعملية الإقلاع الحقيقية وفرص النجاح. فلقد تم التركيز أكثر على ما يجب أن يقوم به المدخن والطريقة التي يمكن أن يتبعها ليقلع تمامًا عن التدخين.

وهناك شيء واحد أكيد: ليس هناك قاعدة أو نظام واحد يمكن من خلاله حل المشكلة وهذا هو السبب وراء فشل العديد من المحاولات. فعلى العكس من ذلك، هناك بعض القواعد المهمة التي تشكل ما يعنيه، بالنسبة لمعظم القراء، التغيير الكبير الناتج عن الإقلاع عن التدخين في حياتهم، إذ لا بد من القيام بإجراء تغييرات على جوانب عديدة لضمان الحصول على حل نهائي لمشكلة التدخين. وبصفة خاصة، يعني الإقلاع عن عادة مثل التدخين تغييراً في التفكير – أي طريقة مختلفة في التفكير. وهذا جزء من الغرض الذي تم تأليف هذا الكتاب من أجله. يعطيك الكتاب مقدمة عن الموضوع والطريقة التي ستسلكها، يمكنك البدء في التفكير في الفوائد التي ستعود عليك عندما تصبح شخصًا غير مدخن.

قد تكون اكتسبت العديد من الحقائق على مدار السنين؛ فقد أصبح الدليل الآن على التأثيرات المضرة للتدخين على صحتك وسلامتك، على سبيل المثال، واضحًا وجليًا. وكلمة "مضر" لا تعبر عن القدر الكبير من المخاطر الذي يتعرض له المدخن. فالأقارب والأصدقاء الذين يعانون من المراحل المرعبة النهائية لمرض سرطان الرئة وانتفاخها وغيرها من الأمراض المتعلقة بالتدخين يعلمون جيداً المعاناة الشخصية والضياع

الحقيقي للحياة. والمدخنين وغير المدخنين سواء؛ فهم يتعرضون لهذه الآلام عندما يتأثر بها أحد أفراد أسرهم أو حتى زملائهم. وقد يعاني الأطفال، بصفة خاصة، عندما يتعرض آباؤهم أو أجدادهم لهذه الأمراض. وتشير إحدى الدراسات التي أجريت على ما يزيد عن ١٠,٠٠٠ شخص شُفي من الأزمة القلبية أن المدخنين يعانون وهم في سن الثلاثين والأربعين من خطر التعرض للإصابة بالأزمات القلبية بنسبة تفوق ما يتعرض له الأشخاص غير المدخنين بخمس مرات، ولقد تم التأكيد على هذه الحقيقة على المستوى الشخصي والعام. ومن ثَم، سيتخذ معظم القراء قرار الإقلاع عن التدخين بأية طريقة - أو، على الأقل، سيرغبون في القيام بذلك - و يريدون، ببساطة، المساعدة من أجل التنفيذ الفعلي.

ويبدو أن شركات إنتاج السجائر الكبرى فقط، والتي تم رفع دعاوى قضائية عليها، هي التي استمرت في محاولة إيجاد مبرر للتدخين. وعلى الرغم من عدم وضوح السبب، بدأت الحكومات في العالم كله في الاعتماد على إيرادات الضرائب الناتجة من بيع السجائر. كما يتصرف معظمها ببطء شديد، فيما يتعلق بمنع التدخين ومعالجته، مقارنة بما تشير إليه التحذيرات الصحية. فعلى الرغم من الحقائق العلمية الكاملة الواضحة لهذه الحكومات، تظل بعضها صامتة وسط المناقشات الحادة حول الموضوع وحركة المستهلك الزائدة نحو الشراء. ويدرك معظم المدخنين الأذكياء أن الإعلان المؤثر والرسائل المتناقضة من الحكومات ووسائل الإعلام تدعم الوضع الراهن للتدخين بسبب اختلال توازن الفوائد المكتسبة. ولكن، لن يوقف ذلك أي مدخن عن القيام بما يريده بمجرد حصوله على المعلومات المطلوبة.

تعـاني العـديد من الدول من مـوت الآلاف كل عـام أثناء حـوادث الطرق والمنزل والعمل والقتل غير العمد والانتحار والقتل والتسمم والجرعات المفرطة وعدوى الفيروسات. أما التدخين وحده، فيؤدي إلى موت حوالي ستة أضعاف عدد من يموتون بسبب هذه الحوادث كافة.

ويتمركز الموقف العام، بشكل زائد، في الغرب ضد المدخن. فالعديد من البلدان الآن، إن لم يكن العالم كله، تمنع التدخين في الأماكن العامة، وهذا جزء من اتجاه زيادة الأماكن العامة التي لا يتم التدخين فيها - كالمطاعم والمتاجر - تدريجيًا. ويبدو أن الاتجاه إلى منع التدخين نهائيًا بدلاً من تخصيص قسم معين منفصل داخل المكان للمدخنين، على سبيل المثال، قد تم العمل به. لذا، نجد أنه كلما زادت العوائق أمام المدخنين، في العديد من الحالات التي ينص فيها القانون على عدم التدخين في بعض الأماكن، زادت أسباب وجوب اختلاق المدخنين مبرراً مقنعًا أكثر لما يقومون به. ومع ذلك، لا تسهل الضغوط الاجتماعية من عملية الإقلاع عن التدخين، بل إنها تضيف إلى الضغط وعدم الاحترام الذي يشعر به المدخن - عند الحاجة إلى تدخين سيجارة أخرى - نتيجة هذا الضغط.

ولا تؤثر البرامج الإعلانية التي توضح مخاطر التدخين على الشباب، فغالبًا ما يكون لها تأثير عكسي. وحتى الدراية الكاملة بجميع الأمراض المتعلقة بالتدخين كالسرطان وأمراض القلب والعديد من الأمراض الأخرى - ليس لها تأثير؛ حيث يمكن رؤية المدخنين يدخنون في مداخل المستشفيات والمكاتب والشركات. فلا يعتبر الأطباء في المستشفيات مثالاً جيداً يمكن الاحتذاء به عندما يتعلق الأمر بإحصائيات التدخين. وهذا الاستثناء في مهنة الطب يخص هؤلاء المختصين في

معالجة الأمراض المتعلقة بالتدخين ومشاهدة توابعها عن قرب. والمفارقة أن معظم المدخنين يقبلون معاداة مجتمعاتهم وحتى الآثار الجانبية للتدخين، مما يجعلهم يستمرون في الاعتماد بشكل ميئوس منه على هذه العادة، وبالتالي، يزيد كل يوم الوهم الكبير الذي يعيش فيه هؤلاء المدخنون.

لذا، فنحن أمام تناقض واضح: حيث يقول المدخنون أنهم يستمتعون بالتدخين، ولكنهم يحاولون كثيراً الإقلاع عنه. كما يقولون أنهم يريدون الإقلاع عن هذه العادة ولكن لا يقومون بأية محاولات جادة للقيام بذلك. ودائمًا ما تكون لديهم أسباب عادية قليلة وراء استمرارهم في القيام بهذا السلوك - التي سيتم تناولها في الفصل الرابع. ومع ذلك وفي الوقت نفسه، قام العديد من المدخنين، بما في ذلك من قالوا أنهم يستمتعون بهذه العادة، بمحاولات فاشلة للإقلاع عن التدخين، وللأسف تُضعف كل محاولة أي أسباب يبدونها للاستمرار في التدخين، كما تؤكد لهم هذه المحاولات الفاشلة أنه نوع من الإدمان لا يستطيعون الامتناع عنه. كما أن الوعي الجيد لحقيقة الموقف يزيد من الضغوط الصحية والأسرية وغيرها، ويجتمع كل ذلك ليدعم ممارسة هذه العادة. وبالتالي، يزداد ارتفاع جدران هذا السجن الذي يضع المدخن نفسه فيه بينما يقل اعتداده بذاته أكثر وأكثر.

ومع مرور السنين، أصبح التدخين - في الغالب - أصعب على المدخن من ذي قبل. فمثلاً، نتيجة لازدياد عدد الأشخاص غير المدخنين، تقل البيئة التي يمكن أن يدخن فيها المدخنون. فقد أصبحت الأماكن المسموح فيها بالتدخين مقتصرة على خارج المكتب أو المستشفى أو في الحديقة أو "في بعض الأماكن المخصصة لهم". وبالتالي، يجدون أنفسهم محرومين من أماكن التجمعات، سواء بالقانون أو الضغط من قبل الآخرين. وعليه، ينتابهم إحساس بالغضب والاكتئاب أو الذنب، بل قد

يشعرون بضغط أكثر. ويعني ذلك أن الاعتماد على التدخين بشكل كبير لا يمنح المدخن سوى الراحة المؤقتة.

ويضاف كل ذلك إلى الأسباب التي تحتم على المدخن الإقلاع عن هذه العادة - التي لا شك فيها. ولكن، يضيف ذلك، في الوقت نفسه، إلى الصعوبة التي يواجهها المدخن عند الإقلاع عن التدخين؛ حيث أصبح المدخن الآن يعاني من المزيد من الضغوط التي لا بد من مواجهتها. وعادةً ما يدفعه نوع من الضغط إلى تدخين المزيد من السجائر، وبالتالي، يجد نفسه داخل دائرة مغلقة من الإحباط واليأس. لذا تم وضع كل ذلك في الاعتبار. كما يتم عرض بعض الحقائق الزائفة الخاصة بالتدخين. ففي العديد من الحالات يجعل المدخنون عملية الإقلاع أمراً شاقًا عليهم عن طريق الإيمان بالمعتقدات القديمة والاستمتاع ببعض الحقائق المعينة لمدة طويلة بعد أن ثُبت عدم صحتها. ويحدث ذلك بطريقة لا شعورية، وليس، بالطبع، بسبب عدم حصول الشخص على جميع المعلومات الحديثة فقط، ولكن، بسبب القوة الحقيقية لعادة التدخين التي تكمن في العقل الباطن. وهذا هو السبب وراء عدم تأثير القرارات الحكيمة وقوة الإرادة عند محاولة الإقلاع عن التدخين. لذلك، يدور هذا الكتاب حول أهمية العقل عند التفكير في كل هذه الأمور وخاصةً ما يتم منها بطريقة لاشعورية.

ستتعلم من خلال هذا الكتاب كيف تحدد ثم تغير الاتجاهات والمعتقدات المختلفة التي تتحكم في سلوك التدخين، وستدرك الفرق بين الظواهر المسببة للإدمان والظواهر المعتادة للتدخين، حيث يشتمل كل منهما على عناصر مختلفة كما يتطلب كل منهما حلاً مختلفًا. وعلى أية حال، يختلف كل فرد عن الآخر؛ فللمدخنين خبرات مختلفة خاصة بالإقلاع عن التدخين حتى عند اتباع نفس الطرق التقليدية المعروفة. ولكن، الشيء المتفق عليه أنك يمكنك أن تضاعف من فرص الإقلاع عن

التدخين نهائيًا عن طريق الحصول على المعلومات الصحيحة - ليس فقط عن مخاطر التدخين، ولكن، عن كيفية الإقلاع عن التدخين أيضًا.

ومن غير المعتاد أن يعرض المؤلفون ضمانات معينة، حيث إنه ليس هناك ضمان أن يقرأ القراء الكتاب بعناية، ناهيك عن تنفيذ الاقتراحات المقدمة فيه. وعلى أية حال، يحتوي هذا الكتاب على جميع المعلومات العلمية والفنية، فإذا اتبعت الطرق المقترحة فيه بعقل متفتح، فأنت بذلك تضمن لنفسك النجاح.

الفصل الأول

الوسائل المستخدمة في الإقلاع عن التدخين

لقد زادت "الوسائل المستخدمة في الإقلاع عن التدخين" بشكل كبير في السنوات الماضية. فكما نعرف المزيد عما يسببه التدخين، أصبحنا نعرف الكثير أيضًا عن السؤال العملي عن كيفية الإقلاع عن التدخين. وللأسف، تتناقض معرفة المدخنين مع حقائق البحث الجيد. كما أن الجهل هو السبب وراء المحاولات الفاشلة أو الإحجام عن القيام بمحاولات جادة في المقام الأول. والآن، أصبحت لدينا أدلة كثيرة على الطرق الفعّالة التي يمكن اتباعها وكذلك الطرق غير الفعّالة. كما عُقدت المقارنات بين، على سبيل المثال، أشرطة النيكوتين والوخز بالإبر والعقاقير المختلفة وقوة الإرادة وغيرها من الطرق الأخرى. وتم التحقق من صحة العديد منها، علميًا، من خلال دراسات عديدة. وبالنسبة للطرق التي يصعب فيها استخدام المقاييس العلمية، كالعوامل السيكولوجية الشخصية، يغلب فيها الدليل القصصي (المشتمل على العديد من القصص والطرائف المتعلقة بالإقلاع عن التدخين). ويلعب "اختبار الحس السليم"، أكثر من أي شيء آخر، دوراً كبيراً في التحقق من فاعلية أحد أنواع العلاج في أي موقف - لا يقل عن تكوين اعتقاد ذاتي ودافع لممارسة مثل هذا التغيير المهم في الحياة. ومع ذلك، تستغرق هذه المعلومات وقتًا طويلاً للوصول إلى العامة من المدخنين الذين ما زالوا يعتقدون في الحقائق الزائفة الخاصة بالتدخين.

تحديد العوامل المساهمة في الإقلاع عن التدخين

بتقسيم التدخين إلى أربع فئات، يمكن أن تتضح بعض العناصر المهمة التي يشتمل عليها، وبالتالي، تصبح عملية الإقلاع عن التدخين أبسط. يشتمل التدخين على:

- ما يحدث داخل عقلك - الاضطراب العصبي المسبب للإدمان وكل العوامل التي تتحكم في السلوك العادي.
- الأفعال اللاإرادية نتيجة الاستجابة لحافز معين، كما يحدث في الإشراط الكلاسيكي.
- العوامل السيكولوجية، كالاتجاهات والمعتقدات الخاصة بك وبعادتك.
- العوامل الاجتماعية، كتأثير الأصدقاء وظروف العمل ومساعدة الآخرين.

كي تقلع عن التدخين، لا بد أن تعرف شيئًا عن هذه العوامل لمساعدتك على معرفة العوامل المساهمة في مشكلتك ولتعرف على أي منها يجب أن تركز انتباهك. لقد تم تناول جميع هذه العوامل بشكل ما في الكتاب (وهي عوامل متداخلة) - بصفة خاصةً - عندما ترتبط بعملية الإقلاع عن التدخين. على سبيل المثال، لضمان النجاح عند الإقلاع عن التدخين نحن في حاجة إلى خلفية من المعلومات لشرح أسباب عدم صلاحية بعض طرق العلاج، على عكس الاعتقاد الشائع عنها، وسبب تطبيق البعض الآخر. لذا، يمكن استخدام هذه الفئات الأربعة كمرجع للأسباب الحقيقية للتدخين. وستكون هناك حاجة، في بعض الحالات، إلى المعلومات - الحقائق إلى جانب وجود خلفية معينة - لتحديد العوامل السيكولوجية وتغييرها.

وهناك بعض المعلومات التي يمكن الحصول عليها بسهولة أكثر من بعض المعلومات الأخرى؛ ومنها المعلومات الخاصة بالعلاقة بين التدخين

وسرطان الرئة المعروفة على مدى سنوات عديدة. إذ يسبب التدخين حوالي ٢٠ مرضًا، ولكن، المدخن العادي ليس على دراية بحقيقة المخاطر المختلفة. فسرطان الرئة، على سبيل المثال، يسبب الموت نتيجة التدخين. ولكن، حتى هذه المعلومة، وهي كاملة ودقيقة، لا تجعل المدخنين يقلعون عن التدخين.

وجميع المدخنين تقريبًا ليس لديهم معلومات عن أفضل طريقة للإقلاع عن هذه العادة. وبالتالي، في محاولاتهم للإقلاع، يسلك المدخنون اليائسون سبلاً محتومة بالفشل.

طلب مساعدة الآخرين

لقد أشار أحد التقارير الذي توصلت له إحدى الدراسات عام ١٩٩٩ أن استنشاق غير المدخنين للدخان مضر جداً. كما أكدت دراسة أجرتها إحدى وكالات حماية البيئة عام ١٩٩٢ أن الدخان الذي يخرجه المدخن ويستنشقه غير المدخن عبارة عن سم آدمي يتسبب في وفاة ٣,٠٠٠ شخص غير مدخن كل عام نتيجة الإصابة بسرطان الرئة. كما يؤكد التقرير أن حوالي ٣٠,٠٠٠ حالة من حالات الربو عند الأطفال يسببها هذا النوع من الدخان وأن سبب دخول ١٥,٠٠٠ طفل كل عام للمستشفى يرجع إلى مشكلات التنفس. كما أوضحت إحدى الدراسات التي أجريت عام ١٩٩٢ أن هذا النوع من الدخان يسبب أمراض القلب. كما يؤدي إلى قتل حوالي ٤٠,٠٠٠ شخص كل عام نتيجة الإصابة بأمراض القلب وأصبح متصلاً بسرطان عنق الرحم وأورام المخ وأعراض الموت المفاجئ عند الأطفال. كما أن المدخنين لا يشعرون على الإطلاق بالضرر الذي يلحق بالآخرين. وهذا النوع من المعرفة يمكن أن يساعد المدخن على الإقلاع عن التدخين ويمكن أيضًا أن يزيد من فرص النجاح في القيام بذلك.

البحث والعلاج

استخدام صور أخرى من النيكوتين في العلاج

يعتبر العلاج بالاستمرار في تناول النيكوتين بصور أخرى وبجرعات أقل هو أول شيء يمكن اللجوء إليه. ومع ذلك، لم تحقق هذه الطريقة نجاحًا في الامتناع النهائي عن التدخين، وحتى مع استخدام طريقة الامتناع لمدة ستة أشهر إلى سنة عن التدخين لم يكن لها تأثير فعّال كما يتم الإعلان عنه. وعلى ضوء خصائص النيكوتين الخاصة المسببة للإدمان - أيًا كانت الجرعة أو طريقة التعاطي - فلا بد أن يكون ذلك واضحًا جداً؛ حيث يصبح الإدمان الجسدي المستمر أمراً واقعًا عن طريق تناول المزيد من المواد المسببة للإدمان. وهذه هي الطريقة التي تنجح من خلالها هذه المواد في التسبب في الإدمان. والأسوأ من ذلك، أن المدمن تزيد عنده الرغبة الملحة والضغط بسبب الكميات القليلة التي يحصل عليها والراحة المؤقتة، وبالتالي، يصبح الإقلاع عن التدخين أصعب.

استنشاق السم

عند تدخين السيجارة يحل أول أكسيد الكربون محل الأوكسجين في الجسم؛ حيث تحتوي السيجارة على أول أكسيد الكربون الذي تصل نسبته من ١ إلى ٣٪. وقد أشار الخبراء إلى أن تدخين علبة سجائر واحدة خلال ثماني ساعات يؤدي إلى تشبع الدم بأول أكسيد الكربون بنسبة تتراوح من ٧ إلى ١٥٪. ويقلل ذلك من كمية الأوكسجين الموجود في الجسم كما يعوق حركة العضلات ووظائف المخ. فأول أكسيد الكربون، ببساطة، يمتص الأوكسجين الموجود في الجسم والضروري لبقاء الشخص حيًا. والجدير بالذكر أن أول أكسيدالكربون يعد من الأسباب الشائعة لحالات الوفاة الناتجة عن استنشاق عوادم السيارات.

وفي الوقت نفسه، يواجه مُصنِّعي السجائر (على الرغم من المكاسب التي لا يزالون يجنونها إلى الآن) ردود فعل تنذر بعدم التدخين؛ حيث تتزايد المنتجات الخاصة باستخدام صورة أخرى للنيكوتين كأشرطة النيكوتين وعلكة النيكوتين وغيرها. وكل ذلك يوضح التأثير الرائع للتسويق على مبيعات كل من السجائر والمنتجات البديلة عن النيكوتين. والعلاج الذي يشمل مثل هذه المنتجات غالبًا ما يكون تأثيره لفترة قصيرة، وبالتالي، فهو يلبي الاحتياجات الأساسية للنجاح الاقتصادي للمنتج - أي المبيعات المتكررة. وحتى في حالة استخدام صور أخرى للنيكوتين كعلاج، فقد وضعت معظم الأبحاث مدة ستة أشهر كحد نهائي للعلاج أو الإقلاع عن التدخين. ولكن، "الإقلاع" يرتبط بالسجائر أكثر من النيكوتين، كمادة مسببة للإدمان توجد في المنتج. وبشكل استثنائي، يقبل المدخنون أنواع العلاج التي تفشل، بوضوح، في معظم الحالات ويرجع ذلك، ببساطة، إلى أنها من أنواع العلاج "المقبولة".

وقد طُرحت في السوق مؤخراً أقراص العلاج باستخدام صور أخرى للنيكوتين تحت نفس الفئة العامة، فيما عدا أنها تحتوي على جرعة كبيرة من النيكوتين. وبالتالي، يمكن لجميع منتجات العلاج باستخدام صور أخرى للنيكوتين أن تساعد على الإدمان. وذلك حيث يمكن أن تكون متصلة، بشكل أكثر دقة، بالتذبذب في رغبة المدخن الملحة في التدخين أكثر من أنواع اللصق المختلفة، مثلاً، كما أن استعمالها يستلزم بالضرورة قيام المدخن بعمل ما؛ كتناوله حلوي النعناع مثلاً. وقد يساعد ذلك على أن تحل محل بعض جوانب العادات السيئة للتدخين تمامًا، ولكن، ما زال الوقت مبكراً للحكم على ذلك.

وفي استخدام أشرطة النيكوتين فرص مضاعفة، تقريبًا، من النجاح (مقارنة بالفترة الخاصة بالأبحاث التي قد تصل إلى حوالي ستة أشهر).

فقد يصل إلى نفس درجة النجاح الناتج عن قوة الإرادة. وجدير بالذكر أن البحث في هذه المنتجات يرتبط دائمًا بعدة تداخلات كالنصيحة أو الاستشارة أو المساعدة. وفي الحقيقة، لا يمكن فصل بعض أنواع العلاج - كالعلاج باستخدام صور أخرى للنيكوتين - عن بعض المتغيرات الأخرى مثل:

- قوة الإرادة
- الدافع
- الأسرة والأصدقاء كمصدر تشجيع
- حادث معين أدى إلى زيادة رغبة المدخن في الإقلاع عن التدخين
- ظروف مثل: شراء سيارة جديدة يرغب المدخن في أن تظل رائحتها عطرة
- ضغوط الحياة اليومية
- وظيفة تشترط عدم التدخين
- المجتمع الذي يعيش فيه المدخن
- فقْد أحد الزملاء أو الأقارب المدخنين
- تكاليف شراء السجائر

قد يزيد المشكلة تعقيداً بعض أنواع العلاج المستخدمة على نطاق واسع كأشرطة النيكوتين، مثلاً، عند المساعدة على الإدمان عن طريق جرعات أقل لا تساعد المدخن على الإقلاع عن التدخين. أضف إلى ذلك حقيقة أن المدخن يستمر في دفع مبالغ كبيرة دون أن يستطيع في المقابل التراجع عن الاعتماد على النيكوتين. والشيء غير الظاهر أن التسويق الجيد لهذه المنتجات له تأثير لا شعوري مشابه لترويج بيع السجائر نفسها - فأنت لا تريد استخدام هذه الأشرطة للأبد. وفي أفضل الأحوال، يتسبب ذلك في اضطراب المدخن.

عقاقير معالجة الاكتئاب

تعتبر أدوية الاكتئاب أحد الوسائل المعروفة المستخدمة في مساعدة المدخنين على الإقلاع عن التدخين. و"البروبيون" هو أكثر الأدوية استخدامًا؛ حيث يحقق معدلات نجاح تصل إلى ٣٠٪ كعلاج منفصل وكعلاج يُستخدم مع العلاج باستخدام صور أخرى للنيكوتين إلى جانب التوجيه والاستشارة. وفي بعض الحالات، ظهرت بعض التأثيرات الجانبية المزعجة لهذه العقاقير، كما أنها باهظة الثمن ودائمًا ما يتناولها المرضى لشهور عديدة. ويمكن تطبيق نفس المتغيرات التي لم يتم وضعها في الحسبان على العلاج باستخدام صور أخرى للنيكوتين.

وغالبًا ما يكون للمدخنين دوافع أخرى للإقلاع عن التدخين عندما يستعينون بعلاج مكلف مثل هذا، ولا يمكن قياس تأثير ذلك في النتائج المعلنة. وبما أن الدافع قد تمت الإشارة إليه عالميًا على أنه العامل المهم الوحيد وراء إقلاع المدخنين عن التدخين، لا يمكن الاعتماد على نتائج أنواع العلاج القائم على تناول العقاقير، خصوصًا أنها لا تخاطب السلوك المعتاد والعوامل السيكولوجية المتعلقة بالموضوع. كما قامت بعض الدراسات القليلة بقياس فاعلية هذا العلاج بعد مرور ١٨ شهراً. ولذا، فهو ليس مقياسًا للإقلاع النهائي عن التدخين؛ أي الموضوع الذي يدور حوله هذا الكتاب.

ومقاييس النجاح المعلنة للعلاج عن طريق استخدام صور أخرى من النيكوتين وعقاقير معالجة الاكتئاب التي توصلت لها إحدى الدراسات هي:

إن هذا النوع من العلاج ينجح عند تناوله في ضوء مجموعة من التعليمات الخاصة بكيفية الاستخدام والاستشارة والمتابعة. والعلاج بالعقاقير ليس علاجًا عامًا لجميع الأمراض، كما أنه يتطلب بعض الدعم من أجل تحقيق نجاح ملحوظ.

وتصل بعض الأبحاث الأخرى إلى نتائج مشابه. فعلى سبيل المثال، توضح بعض الأبحاث أن نسبة الإقلاع عن التدخين باستخدام علكة النيكوتين تقل عن النسبة التي يحققها العلاج النفسي. ففي الحقيقة، تشير المنتجات التي تم إنتاجها للشفاء والتخلص من النيكوتين عن طريق الجلد أنه يجب استخدامها كجزء من برنامج متكامل خاص بالإقلاع عن التدخين. فمعظم المرضى يلجئون إلى شراء واستخدام أشرطة النيكوتين، ولكن نظراً لغياب الدعم السلوكي، فيمكننا أن نتوقع معدلات إقلاع قليلة عند استخدامها.

والعقاقير عبارة عن منتجات مثل السجائر تمامًا. وتعني المحاولات المتكررة للإقلاع عن التدخين تكرار البيع والحصول على المزيد من الأرباح. وتوضح حقيقة أن وراء هذه الأرباح برامج بحث كثيرة سبب عدم معرفة المدخن بالنجاح النسبي لهذا النوع من العلاج.

برامج الدعم السلوكي

هناك سؤال يفرض نفسه: أي جزء من النجاح يرجع للدعم السلوكي وغيره من التدخلات الأخرى؟ وأي هذه التدخلات كان الأكثر تأثيراً؟ ليست هناك إجابات لهذه الأسئلة ويبدو أنه لن يظهر أي منها؛ حيث لا يمكن أن تنافس أنواع العلاج التي لا تحتوي على أي عقاقير التأثير الكبير للمنتجات المستخدمة كبديل عن النيكوتين والأدوية المضادة للاكتئاب التي تقوم شركات الأدوية بطرحها بالأوسواق.

وهناك العديد من البرامج السلوكية الخاصة بالامتناع عن التدخين. فقد أثبتت دراسة أجراها الاتحاد الأمريكي لأمراض الرئة والجمعية الأمريكية لعلاج السرطان أن معدلات الإقلاع وصلت إلى ١٦ و ٢٢٪ على التوالي في سنة واحدة لمن يستخدمون هذه البرامج. وبالطبع القليل فقط من المدخنين يرغبون في حضور جلسات، التي تقوم عليها هذه

الطريقة، لفترات طويلة، وبالتالي، عدد قليل فقط هم من يستفيدون منها. والأهم من ذلك أن هناك عناصر أساسية لنجاح هذا النوع من البرامج والتي تم تحديدها كالآتي:

- تقدير مراحل التغيير
- تحديد عوائق الإقلاع عن التدخين
- تطور عملية الإقلاع عن التدخين والخطط المصاحبة لذلك

يمكنك أن تتعرف على كل ذلك وأكثر من خلال قراءتك لهذا الكتاب؛ حيث إن المعلومات فيه واضحة. علاوة على ذلك، في معظم البرامج السلوكية، لا تشمل "عوائق الإقلاع عن التدخين" العوامل السيكولوجية الكبرى التي سيتم تناولها في هذا الكتاب والتي تؤدي إلى العودة للتدخين مرة أخرى خاصةً بعد مرور أكثر من سنة.

بعض الأساليب وأنواع العلاج الأخرى

التبغ

لقد توصلت بعض الأبحاث المشابهة إلى نتائج عن تدخين التبغ. فلقد أوضحت الدراسة التي أجرتها الجمعية الأمريكية لعلاج السرطان أن إمكانية تسبب التبغ في إصابة المدخن بالسرطان أقل، ولكنه مسئول عن نوع من السرطان يصل إلى نسيج الرئة.

المرشحات

وبالمثل، لا تزيل المرشحات القطران بشكل كاف كي تصبح السجائر غير مضرة. فما هي إلا حلية لخداعك تجعلك تظن أنك تدخن سيجارة لا تسبب أي ضرر.

الوخز بالإبر

بينما تشير بعض الدراسات إلى أن الوخز بالإبر يحقق ناجحًا بنسبة ٢٤٪ (ضعف النسبة التي تحققها أشرطة النيكوتين)، فقد أوضحت بعض الأبحاث الحديثة أن هذا العلاج لا يؤدي إلى نتائج أفضل مما يحققه العلاج الخالي من النيكوتين.

الإقلاع عن التدخين تدريجيًا

تشير جميع الدراسات إلى أن الإقلاع عن التدخين تمامًا يحقق نجاحًا أكثر من محاولة الإقلاع تدريجيًا؛ حيث إن آخر عدد من السجائر هو أصعب كمية يمكن أن يتخلى عنها المدخن وعادةً ما يدخنها لمدة أطول، وبالتالي، لا يحصل المدخن على استفادة فعلية كما قد تزيد رغبته في التدخين. وفي معظم الحالات، حتى لو استطعت أن تقلل من عدد السجائر التي تدخنها، يمكن أن يزداد مرة أخرى. وقد يبدو أن المدخن غير مجبر على القيام بذلك، ولكن سيتضح ذلك عند العودة للتدخين مرة أخرى بعد انقطاع دام لفترة معينة. لذا، أيًا كان الأسلوب الذي يجب تطبيقه للإقلاع تدريجيًا عن التدخين، فإن فرص الفشل تزداد من الناحية السيكولوجية.

قوة الإرادة

تعتبر قوة الإرادة من العوامل التي لا يمكن من خلالها تحقيق نجاح واضح في الإقلاع عن التدخين. ويتضح لك، بسرعة، سبب ذلك إذا رجعت إلى قائمة العوامل الخاصة بالإقلاع عن التدخين التي تم سردها في أول الفصل. فالجانب الخاص بالإدمان لا يعزز، بكل تأكيد، قوة الإرادة. والأهم من ذلك، ظهور العوامل السيكولوجية المختلفة التي لا تساعد المدخن، بطريقة لا شعورية، على أن يستخدم قوة إرادته. وفي

الوقت نفسه، نحن نمارس إرادتنا بطرق مختلفة إلى حد ما. على سبيل المثال، أنت تستخدم إرادتك عند اتخاذ قرار بالإقلاع عن التدخين، ولكنك تحتاج أن تستخدم إرادتك بصورة متكررة عندما تواجه إغراءً ما كرفض دعوة قد تضعف من مقاومتك.

- قوة الإرادة وظيفة من وظائف العقل الواعي، ولكن المعتقدات والاتجاهات الفكرية التي تحتاج تغييرها تكمن في العقل الباطن.

يمارس الناس قوة الإرادة بدرجات متفاوتة في مواقف مختلفة. وجميعنا يعاني من أنواع مختلفة من الضغوط. وبناءً على ذلك، لا تعني نسبة النجاح المنخفضة لقوة الإرادة أنك لا تحتاج لممارستها أو أنك لست بحاجة إلى اتخاذ قرار صارم. ولكن، يعني ذلك، ببساطة، أن قوة الإرادة وحدها لا تكفي. فهي تشكل جزءاً صغيراً فقط مما يدور داخل عقلك، ولذلك، تعتبر عاملاً صغيراً من العوامل المساعدة على الإقلاع عن التدخين.

الدافع

يعتبر العديد من الخبراء أن الدافع هو العامل الوحيد المهم في عملية الإقلاع عن التدخين، ولكن، الدافع يتكون أيضًا من عدة عوامل. ومثل، قوة الإرادة، يمارسه الناس بطرق مختلفة ولأسباب مختلفة. على سبيل المثال، يمكن أن تكون المعلومات عن المخاطر الصحية للتدخين دافعًا لشخص ما كي يقلع عن التدخين، كالمعلومات الخاصة بكيفية الإقلاع عن التدخين بشكل فعلي، وسهولة القيام بذلك دون الشعور بأي ألم. فقد يكون لديك دافع للتحدث مع صديق قد أقلع عن التدخين تمامًا أو قراءة كتاب أو مقال في مجلة أو الاستماع إلى الراديو. ومن المعتاد أن تزيد الرغبة في الإقلاع عن التدخين عند فقْد صديق عزيز أو قريب نتيجة الإصابة بمرض من الأمراض المتعلقة بالتدخين.

ومن ناحية أخرى، يتكون لدى الشخص دافعًا عندما يشتري سيارة، مثلاً، ويرغب في الحفاظ على أن تظل رائحتها عطرة، وعند تغيير الوظيفة والبدء في أخرى تشترط عدم التدخين وعند الحمل أيضًا. بعبارة أخرى، عندما يجد الشخص أن لديه سببًا وجيهًا أو دافعًا؛ وهذا عبارة عن ترابط العديد من العوامل الحافزة والتي تشتمل على الدافع للاستمرار في التدخين الذي يحدد فرص النجاح. ويغطي هذا الكتاب مجموعة كبيرة من هذه العوامل التي تؤدي جميعها إلى الإقلاع بالفعل عن هذه العادة.

التنويم المغناطيسي

تؤدي بعض الطرق إلى نتائج أفضل من غيرها؛ فلقد أوضحت عدة أبحاث تم إجراؤها لمعرفة تأثير التنويم المغناطيسي على الإقلاع عن التدخين نسب نجاح طويلة المدى تزيد عن ٩٠٪، وقد أجريت على ١,٠٠٠ شخص من المدخنين كانوا يستخدمون هذه الطريقة.

وقد جاء في مقال في إحدى المجلات أن التنويم المغناطيسي يأتي في مقدمة عوامل العلاج الناجح؛ حيث جاء بالمجلة أن "التنويم المغناطيسي أكثر الطرق تأثيراً في الإقلاع عن التدخين وفقًا لأكبر مقارنة علمية أجريت بين الطرق المستخدمة للإقلاع عن هذه العادة".

في الحقيقة، لم يتمتع التنويم المغناطيسي بالرعاية التي تتلقاها طرق العلاج عن طريق استخدام صور أخرى من النيكوتين والأدوية المطروحة في الأسواق. ولذلك، لم يكن هناك إلا القليل من الدراسات في هذا المجال. وذلك لأنه ليس هناك "منتج" ملموس يمكن تقييمه. كما أن المعالجين باستخدام التنويم المغناطيسي لا يجتمعون بحيث يشكلون هيئات كبيرة. وبالتالي، لا يمكن تخصيص مبالغ كبيرة للأبحاث طويلة الأجل. والهدف من التدخل باستخدام التنويم المغناطيسي هو تحقيق

الشفاء الدائم، وبالطبع، سيستغرق ذلك سنوات عديدة للحصول على نتائج صحيحة. وبناءً على كل ذلك، لم تتبع الهيئات الصحية الكبرى والمختصة بمقاومة التدخين وإسداء النصيحة هذه الطريقة.

بالإضافة إلى كل هذه العوائق التي أدت إلى استبعاد التنويم المغناطيسي كعامل من العوامل المساعدة على الإقلاع عن التدخين، هناك مشاكل معينة في منهجية إدارة الدراسات العلمية. على سبيل المثال، لم يتم توحيد النصوص والمصطلحات التي تم استخدامها في هذه الطريقة، وبالتالي، لم يتم الوصول إلى أهمية هذه الظاهرة. ويفسر ذلك نسب النجاح التي تصل إلى أكثر من ٩٠٪، ولكنها لا تُطبق إلا على بعض الممارسين الماهرين، بل لا تظهر في الدراسات الأكثر توسعًا. وفي بعض الحالات، تعد طرق الاسترخاء الأساسية نوعًا من أنواع العلاج بالتنويم المغناطيسي. وفي بعض الحالات الأخرى، بينما تم علاج بعض العادات المرتبطة بالتدخين بالفعل، فالبعض الآخر لا يتم حتى معالجته بسبب الاستعداد غير الكافي. ولذلك، على الرغم من نجاح هذه الوسيلة، فيمكن لأي تصرف لا يتم معالجته - ودائمًا ما يحدث ذلك - أن يؤدي إلى العودة للتدخين مرة أخرى.

معدلات النجاح المسجلة عن الامتناع عن التدخين	
جلسة تنويم مغناطيسي فردية تستخدم أحدث طرق الاسترخاء	٦٠٪
تنويم مغناطيسي فقط أو مجرد الاستماع لشرائط كاسيت	٣٠٪
التدريب علاج ضبط عملية التنفس	٢٩٪
المعالجة بالتنفير	٢٥٪
الوخز بالإبر	٢٤٪
علكة النيكوتين	١٠٪
قوة الإرادة وحدها	٦٪

السمات العامة للإقلاع عن التدخين

ما زالت هناك اكتشافات أخرى جديدة بخصوص عمليات الإقلاع عن التدخين تصحح الحقائق الزائفة عنه. على سبيل المثال، في حالات الإقلاع النهائي عن التدخين، تظهر بعض السمات العامة ومنها:

- لا يمر المدخن بأي صعوبة من الصعوبات المرتبطة بالإقلاع عن التدخين مثل قلة التركيز.
- لا يعاني المدخن عند الإقلاع عن التدخين إلا من بعض الأعراض العادية المتعلقة بانسحاب النيكوتين من الجسم.
- يفقد المدخن الحاجة السيكولوجية للتدخين في الحال.
- يصف المدخن عملية الإقلاع على أنها أمر "سهل" و "لا يسبب أي ألم".

باختصار، لا يمر المدخنون بأية تجارب مؤلمة والتي غالبًا ما تتزامن مع الإقلاع عن التدخين بالطرق العادية؛ حيث يكتشف المدخن أن التحرر من هذا الضغط يجلب له السعادة التي كان قد فقدها.

- الإحساس الذي يشعر به المدخن في هذا الوقت هو التحرر من السجائر.
- يندم معظم المدخنين على عدم قيامهم بهذا الشيء البسيط الذي كان يجب أن يقوموا به منذ سنوات.

وللأسف، لا يعلم عدد كبير من المدخنين بهذه النتائج، حتى بعد مرور عقود على نشر هذه النتائج والدلائل في بعض الحالات. فيبدو أن الحقائق الزائفة للإقلاع عن التدخين يبتدعها المدخنين الذين فشلوا في الإقلاع عن التدخين وليس هؤلاء الذين نجحوا في القيام بذلك. فالمدخنين، كغيرهم، دائمًا ما يبررون فشلهم.

هناك عوامل عامة كان لها تأثير فعال مع مئات الآلاف من المدخنين الذين كانت تسيطر عليهم هذه العادة ثم تغلبوا عليها بنجاح. وتقدم هذه العوامل لأي شخص يقبل على الإقلاع عن التدخين مفاتيح النجاح في القيام بذلك. فلم يكن المدخنون أنفسهم، بالضرورة، على دراية بما يحدث في عقولهم للقيام بالتغيير الدائم. ويعتبر التفكير المنطقي في الإقلاع الناجح هو المعرفة الضرورية التي تمد المدخن بما يمكن أن يقوم به بحيث يمكن أن يقلع عن التدخين بسرعة وسهولة ودون رجعة.

بعض الصفات التي يتسم بها المقلعين عن التدخين

يستطيع المقلعون عن التدخين بنجاح أن يتوصلوا إلى بعض الحقائق عن أنفسهم أكثر من هؤلاء الذين باءت محاولاتهم للإقلاع عن التدخين بالفشل.

- يتسم المقلعون عن التدخين بنجاح بأنهم غير راضين عن أنفسهم كمدخنين نهائيًا؛ حيث ينظرون إلى أنفسهم على أنهم يعتمدون كليًا على السجائر. ويرون أنهم يتأثرون بشكل سلبي بهذه العادة أكثر من معظم المدخنين.
- لديهم مرونة أكثر وقوة في اتخاذ قرار الإقلاع عن التدخين.
- يبذلون مجهوداً أكثر لتقليل العوائق التي يمكن أن تحول دون إقلاعهم عن التدخين.
- يكونون أكثر استعداداً للمعانة من عدم الراحة، ولكن، في الحقيقة، يمرون بوقت أسهل أثناء عملية الإقلاع عن التدخين نفسها عن الذين يفشلون في الإقلاع عن التدخين.

ليس هناك شيء عجيب في هذه الطريقة المستخدمة في الإقلاع عن التدخين. ففي كل حالة، كانت هناك شروط وطرق يتم اتباعها على نحو متعمد أو غير متعمد. والحل، في كل حالة، يكمن في عنصر سيكولوجي كبير ويعتمد على موقف الشخص ومعتقداته وأسلوب حياته - فكل منا يختلف عن الآخر. فهذه العملية تعتمد على التفكير المنطقي. ولحسن الحظ، فإن كل التغيرات المنطقية المطلوبة يمكنك التحكم فيها - فكل ما تحتاجه هو معرفة الأمور التي تشتمل عليها هذه الطريقة وإمكانية الشروع فيها. ويمكن أن تبدأ بمحاولة التحلي بالصفات التي يتسم بها المقلعون عن التدخين التي تم ذكرها آنفًا. وهي مجرد أحاسيس عامة يمكنك التحكم فيها وتطبيقها على حالتك.

الإقلاع عن التدخين بسهولة

مع قليل من التفكير، لا يجب أن تندهش عند معرفة أن الإقلاع عن التدخين يتسم بالسرعة النسبية أو السهولة، حيث:

- تختفي التأثيرات الجسدية لإدمان التبغ من الجسم في غضون أسبوعين أو ثلاثة. وتعتبر هذه الفترة قصيرة عند مقارنتها بعادة استمرت لسنوات أو عقود، حتى لو أضفت أسبوعين لتستعد جيداً قبل الإقلاع عن التدخين.
- تختفي الرغبة الملحة اللاإرادية أو الإحساس "بفقْد شيء ما" (كما يتم وصفها دائمًا) في أيام قليلة - في وقت أقل مما يمكن أن يستغرقه القارئ في قراءة هذا الكتاب بعناية.
- لا تختلف المظاهر السيكولوجية والمعتادة عن العادات الأخرى وتستجيب إلى تغييرات بسيطة في السلوك.

فعملية الإقلاع، بالتالي، عبارة عن:

- **معلومات جيدة** عن عادة التدخين والإقلاع عنها.

- **معرفة شخصية** باتجاهاتك ومعتقداتك عن التدخين بما في ذلك سبب اتجاهك للتدخين والاستمرار فيه. ويمكنك الاستعانة في ذلك بتدوين الظروف الخاصة التي دفعتك للتدخين في مذكرة. كما يمكنك أن تدوّن أيضًا العوامل التي ساعدتك على الإقلاع عن التدخين لفترات طويلة وهكذا.
- **الوسائل** التي ساعدتك على الاستعداد والإقلاع عن التدخين. وستتعرف على بعض الوسائل في الفصل الخامس ستساعدك على التعمق في فهم شخصيتك.
- **تغيير بعض العادات القليلة المرتبطة بالتدخين وكذلك المعتقدات التي تدعمها** ويشرح لك الفصل السادس كيف يمكنك إعادة ترتيب أفكارك لتتصرف بأسلوب جديد وطريقة مختلفة.
- **الدافع أو الرغبة الصادقة في الإقلاع عن التدخين نهائيًا ودون رجعة.**

إذا لم تكن متأثراً بحادث خاص مثل وفاة أحد المدخنين من الأصدقاء أو الأقارب، ستصبح رغبتك في الإقلاع عن التدخين عملية تدريجية. وحينئذ ستكون في حاجة إلى الحصول على معلومات معينة والتعرف على شخصيتك أكثر وإدراك أن هناك طرقًا للإقلاع عن التدخين يمكن تطبيقها على حالتك الشخصية.

يتم التركيز في هذا الكتاب على هذه العوامل أكثر من المقاييس والحقائق المتفرقة. ولقد ثبت أن الدافع هو العامل الوحيد المهم للإقلاع عن التدخين بنجاح، ومع ذلك، لا يجب أن يكون غياب الدافع عائقًا لتحقيق ذلك. وسيزداد دافعك أثناء فهمك لبعض الحقائق البسيطة، والأهم من كل ذلك، البدء في تخيل فوائد الإقلاع عن التدخين وتأثيراتها السريعة على حياتك. ومثل أي شيء آخر يرتبط بهذه العادة، يعتبر الدافع من

الأمور التي يمكن التحكم فيها. وفي الفصل التالي، سيتم إلقاء الضوء على الأسئلة العامة الخاصة بإدمان "النيكوتين" "والعادات المرتبطة بالتدخين.

الفصل الثاني

عادات التدخين والإدمان

لقد تمت الإشارة في الفصل السابق إلى عادة التدخين، ولكن سيتم الآن التعرض لظاهرتين مختلفتين تمامًا تتعلقان بالاعتماد على التدخين:

١ - **الإدمان الجسدي**. وفقًا لما أثبتته العديد من الدراسات، يعتبر النيكوتين مادة مسببة للإدمان. فلقد أكدت بعض شركات السجائر بنفسها على خصائص النيكوتين المسببة للإدمان.

٢ - العادات - دائمًا أكثر من عادة - التي تتزامن مع سلوك التدخين والتي تستمر تلقائيًا حتى لو أراد المدخن، بشكل متعمد، التصرف بطريقة أخرى. وعلى الرغم من أن الإدمان والتصرف الفعلي يتعلقان بالعقل، فإننا نسمي هذا العامل الثاني **الإدمان النفسي**.

وعند الفهم الجيد لهذه المظاهر المتعلقة بالتدخين، سيصبح الإقلاع عن التدخين أسهل. ولذلك، سيتم تناول تلك المظاهر في هذا الفصل بالتفصيل.

إدمان النيكوتين

يعتبر النيكوتين من أسرع المواد المعروفة المسببة للإدمان. ويمكن أن يصبح المدخن من خلال تدخين عدد قليل من السجائر (في المتوسط أربع سجائر) مدمنًا للنيكوتين. كما أن سيجارة واحدة تكفي كي يصبح المدخن مدمنًا مرة أخرى بعد التوقف عن التدخين لفترة - في الحقيقية، يمكن لسيجارة واحدة أن تزيل تأثير ما تم الوصول إليه في أيام. ويتضح

ذلك من خلال معرفة أن وظيفة النيكوتين في نبات التبغ هي العمل كمادة طبيعية مبيدة للحشرات. وذلك حيث إنه يتفاعل بسرعة أكثر من الهيروين على الرغم من أنه لا يحتوي على خصائص الهيروين القوية المسببة للإدمان والتي يمكن أن ينتج عنها توابع خطيرة. وتعتبر سرعة الحافز المسبب للإدمان عاملاً مهمًا عندما يتعلق الأمر بالإقلاع عن التدخين. لذلك، يجب أن نضع هذا العامل في الاعتبار.

في خلال ثوانٍ من تدخين السيجارة، ينتقل النيكوتين إلى المخ وتنتهي الرغبة الملحةً في الحصول عليه مما يؤدي إلى الشعور بالاسترخاء الذي يربطه المدخن ذهنيًا، في بعض الأحيان، بتدخين السيجارة. كما يحدث دائمًا تزامن سار بين التأثير الفوري للسيجارة والسلوك المرتبط بها - مثل - تدخين سيجارة بعد تناول وجبة جيدة أو بعد حدوث مشادة في مكالمة تليفونية. فهذا التزامن الإيجابي، وليس الإدمان الجسدي، يدعم الجانب النفسي المتعلق بهذه العادة.

والوجه الآخر للعملة هو أن التأثير يزول بسرعة - قد يحدث ذلك في غضون ربع ساعة ثم يحتاج المدخن لسيجارة أخرى. وهذا يوضح أن عدد السجائر التي يدخنها المدخن يصل في المتوسط إلى ٢٠ سيجارة في اليوم. فالإدمان الجسدي هو الجزء الأقل من المشكلة وهو الذي تدور حوله جميع الحقائق الزائفة المرتبطة بالتدخين.

تأثير النيكوتين الضعيف نسبيًا

على الرغم من أن تأثير النيكوتين سريع، فإن خصائصه المسببة للإدمان ضعيفة مقارنةً بالعديد من المواد الأخرى المسببة للإدمان. على سبيل المثال، ينام معظم المدخنين جيداً أثناء الليل دون تدخين سيجارة. وبالمثل، لا يدخن آلاف المدخنين أثناء السفر جواً لمسافات طويلة حيث يمكنهم الاستغناء عن السيجارة المدمنين لها لما يقرب من حوالي ٢٠

ساعة (لأنهم مضطرين) مع أنهم لا يمكنهم الاستغناء عن الطعام في نفس هذه الفترة. وآخرين يحضرون اجتماعات عمل طويلة يُمنع فيها التدخين. وعندما يكون المدخنون في المستشفى لا يمكنهم التدخين لأيام أو حتى لأسابيع. وهناك العديد من الأماكن الآن تمنع التدخين فيها، ومع ذلك يستطيع عدد كبير من المدخنين الاستمرار في العيش حياة طبيعية مع الاستغناء عن السيجارة في كل هذه الأماكن والمواقف.

في عام ١٥٢٧، كتب أحد الباحثين الأسبانيين عن إدمان التبغ بين الهنود وعن عدم قدرتهم على الامتناع عن التدخين.

في عام ١٦٠٤، كتب جيمس الأول، ملك إنجلترا، وثيقة استنكار عن التدخين الناتج عن تأثير التبغ المسبب للإدمان والذي أخبره به أطباؤه. في عام ١٦٦٩، أقامت الأكاديمية الفرنسية للعلوم مؤتمراً طبيًا عن تأثير التبغ. وقد أوضح الطبيب الملكي، جاي فاجون، أن التجارب أثبتت أن تدخين التبغ يسبب الوفاة.

في ٢٦ مارس عام ١٦٩٩، صرح الدكتور "جاي فاجون" أن التبغ "عبارة عن سم أخطر من السم الذي يتم استخلاصه من نبات الشوكران وأخطر من الأفيون... وبلا شك، عندما يجربه الناس لأول مرة، يشعرون باضطراب يدل على أنهم يتناولون سمًا" ولكن،

مع الاستمرار في تناوله، سرعان "ما لا يصبح لأي من التفكير أو التحذير فائدة. حيث لا يستطيع المدخن محاربة عدوه... ويصبح التبغ وحده ضرورة حتمية [إدمان] ...فالتدخين داء عصبي مزمن."

في عام ١٧٩٨، صرح الجراح العام، بينجامين رش، أثناء ولاية القائد "جورج واشنطن" أثناء الثورة، بالتأثير المضر للتدخين.

والفكرة هي أنه عندما تجبر الظروف المدخن على القيام بذلك، وهو يتقبل الحقيقة من الناحية المنطقية، يستطيع الاستغناء عن التدخين لفترات طويلة على الرغم من "إدمانه". فهو لا يحتاج إلى أمر الطبيب العاجل أو البقاء في المستشفى لأنه يكون قد تغلب على احتياجه لجرعة النيكوتين لساعات قليلة كما قد يكون الحال مع المريض الذي يعتمد على الإنسولين، مثلاً. بل، ويرحب البعض بلافتات منع التدخين حيث يعني ذلك أنهم سيقللون من ممارسة عادتهم غير المرغوب فيها. ومع ذلك، هناك إحساس مهم "بالإدمان" والذي يجب معالجته: اعتقاد أن كونهم مدمنين هو الشيء الذي يؤدي إلى التمسك بعادة التدخين.

وبمجرد فهمك لطبيعة إدمان النيكوتين الحقيقية، لن يصبح الإقلاع عن التدخين أمراً صعبًا على الإطلاق. فمن السهل التحكم في ذلك مهما كان العدد الكبير للسجائر التي يدخنها المدخن ومهما كانت المدة التي كان يدخن فيها. فالمقلعون عن التدخين بنجاح يعرفون ذلك. والفاشلون في الإقلاع عن التدخين هم فقط من يريدون تكبير حجم مشكلة الإدمان المتعلق بالتدخين. والعديد يعرفون هذه الحقائق، ولكنهم يستخدمون الإدمان كمبرر لتأجيل الإقلاع عن التدخين نهائيًا.

إدمان السجائر

إن الشيء الذي يمكن ملاحظته هو أن المدخن يصبح مدمنًا للسيجارة في المقام الأول على الرغم من أنه إذا تذكر أي مدخن أول سيجارة قام بتدخينها، سيتذكر المذاق والتأثيرات السيئة التي مر بها في ذلك الوقت؛ كالغثيان والكحة وهو الشيء الذي يحدث عند تناول أى نوع من أنواع السموم - في حالة احتراق السيجارة، هناك العديد من السموم الموجودة فيها التي نعرفها. وما يحدث هو أن المدخن يترك السيجارة ثم يُسجل في ذاكرته الخبرة السيئة كى لا يقوم بنفس الخطأ مرة أخرى. فهذه هي الطريقة الطبيعية لحمايتنا من الضرر أو الأذى.

ومن الواضح أن إدمان النيكوتين ليس له علاقة بتحقيق السعادة والاسترخاء والثقة وما يماثلها كما سنرى بالتفصيل في الفصل الرابع. فمعظم المدخنين يبدءون في ممارسة هذه العادة بسبب عوامل اجتماعية وغيرها من العوامل الأخرى - مثل تأثير الأصدقاء. وهذه العوامل قوية بشكل يكفي لمواجهة ما يمكن أن يعانيه المدخن عند التدخين وتأثيره المضر (إذا كنت تعلمه) . قارن ذلك بتجربة طعام جديد لأول مرة. فإذا كنت لا تحبه، لن تشعر بالإجبار على الاستمرار في تناوله حتى يصبح محتملاً إلى حد ما. ومعظم المراهقين يتمتعون بالذكاء والشخصية المستقلة التي تمنعهم من التصرف بهذه الطريقة الجنونية. وحتى لو قمت بذلك، فقد تستفيد من الطعام نظراً لما سيعود على صحتك وحياتك بوجه عام من فوائد.

تذكر أحد المدخنين أول سيجارة قام بتدخينها وكانت ذكرى مثيرة للاشمئزاز. فقد قال إنها جعلته مريضًا جداً. ولكنه، تغلب على ذلك واستمر لأن كل شخص من أصدقائه كان يدخن لأن التدخين في ذلك الوقت كان مرتبطًا بالشعور بالنضج. وعندما تم سؤاله ما الذي سيقوم به إذا ذهب لأحد المطاعم وطلب تناول وجبة ما لأول مرة وجعلته هذا الوجبة يشعر بالإعياء والتعب، هل كان سيكملها ؟ فأجاب بالنفي. وذلك لأننا عندما نمر بتجربة سيئة، نتجنبها بعد ذلك مهما كلف الأمر. ومع أن تدخين السجائر يمكن أن يجعلنا نشعر بالإعياء، إلا أننا نتحمل ذلك ونثابر حتى نستطيع التعود عليه. وعندما تم تمثيل ذلك له بأحد المعتقدات التي كان مؤمنًا بها، ولكنه أصبح الآن قديمًا، وتم التركيز على أن هذا الاعتقاد كانت له قيمة في وقت بدئه التدخين لأنه ساعده على الشعور بالنضج. ثم سؤاله إذا كان هذا الاعتقاد له قيمة الآن، فأجاب على الفور

بالنفي، ولكنه قال أنه يعلم سبب عدم قدرته على الإقلاع في الماضي. ومن ثم، فقد استطاع رؤية التدخين من منظور جديد. ولحسن الحظ، يمكن لأي شخص الإقلاع عن التدخين في أي وقت. فبمجرد أن أدرك هذا المدخن (الذي كان يدخن ٤٠ سيجارة في اليوم) ما كان يحدث من الناحية السيكولوجية، لم يمارس هذه العادة بعد ذلك على الإطلاق.

ولا يحدث ذلك في حالة النيكوتين أو غيره من السموم الخطيرة. لذا، حتى عندما نستطيع تحديد الأسباب، كتأثير الأصدقاء والإعلانات المقنعة وغيرها، فلا تزال فكرة الاتجاه للتدخين فكرة غريبة. فالمدخن يصبح مدمنًا ليس بسبب الاستمتاع بالسيجارة، ولكن، للتغلب على الغضب والاستياء. فالمدخنون لا يبدءون التدخين بسبب الاستمتاع بالسيجارة نفسها ولن يتوقفوا عن التدخين بالتركيز على السيجارة، ولكن، بالتركيز على فوائد التحرر منها.

عندما تبدأ في التدخين لأول مرة، ستكون رغبتك في الإقلاع عن هذه العادة ضعيفة أو قد لا تكون لديك رغبة في الإقلاع على الإطلاق. لأن في هذه الفترة يقنع معظم المدخنين أنفسهم أنهم يستطيعون الإقلاع بسهولة إذا أرادوا القيام بذلك. ولكن، بمرور الوقت وعندما يزداد الإدمان، يصبح من الصعب الإقلاع عن التدخين وسرعان ما يبدأ المدخن في التصرف والتفكير كالمدمنين. وبعد ذلك، تفوق المظاهر السيكولوجية المرتبطة بهذه العادة، والتي سيتم تناولها فيما بعد في هذا الفصل، الإدمان الكيميائي. ومن ثم، وفقًا للشخصية المدمنة، يصر المدخن أنه يستطيع الامتناع عن التدخين حين يريد القيام بذلك وأنه يستمتع بالتدخين، وبالتالي، لا توجد مشكلة على الإطلاق. فيوضح هذا التأثير التراكمي المسبب للإدمان، بالإضافة إلى الضغط الاجتماعي عند البدء في التدخين، سبب وجود هذه المادة في حياة ملايين الأشخاص.

خروج آثار النيكوتين من الجسم

على الرغم من أن النيكوتين مادة مسببة للإدمان وخطيرة وسامة، فمن السهل نسبيًا الامتناع عن تناوله. فمعظم المدخنين يعرفون أنهم "مدمنين" أو أن هناك شيئًا في السجائر يجعل من الصعب الاستغناء عنها. وللأسف، قد يكون ذلك سببًا للاستمرار في تناوله حيث يرى المدخن أنه قد فات الأوان وأنه أصبح مدمنًا مما يجعل الإقلاع عن التدخين أصعب من أي وقت آخر. ولهذا السبب تكمن أهمية فهم طبيعة إدمان النيكوتين الحقيقية وخاصةً الدور الذي تلعبه في عملية الإقلاع بشكلٍ عامٍ عن طريق الآتي:

- قبل معالجة هذا الجزء من المشكلة، لا بد أن تقبل، أولاً، فكرة أنك "مدمن" أو أنك "تعتمد" على هذه العادة.

ولن يفيد أبداً إهمال ذلك خاصةً في حالة الإدمان وما قد يتبعه من مساوئ مهلكة.

وهذا نوع بسيط نسبيًا من الإدمان. إنه، في الحقيقة، يمثل جزءاً بسيطًا من عادة التدخين ككل وعادةً ما يكون عاملاً صغيراً من عوامل النجاح في الإقلاع عن التدخين. والامتناع عن التدخين، كأي شكل من أشكال إدمان المخدرات، يتم، ببساطة، بالتوقف عن تناول المادة المسببة للإدمان. وفي حالة النيكوتين، غالبًا ما تكون عملية الإقلاع غير مؤلمة على الرغم من أن المدخن دائمًا ما يمر أثناء هذه العملية بدرجات مختلفة من التمرد والغضب سواء على المستوى الجسماني أو النفسي والذي يتفاوت من شخص لآخر - من درجتين إلى ثلاث درجات. ودائمًا ما يصبح الشخص عصبيًا وثائراً وسريع الغضب والانفعال. ويقول البعض أنهم يشعرون بالانفعال قليلاً، بينما لا يعاني البعض الآخر من أي نوع من أنواع الغضب أو الاستياء على الإطلاق. فمعظم المدخنين معتادين

على هذا النوع من الغضب الناتج عن الامتناع عن التدخين الذي قد يكونون مروا به لمئات المرات. فهو ما يشعرون به عندما يجب عليهم الامتناع عن التدخين لفترة طويلة أو لا يستطيعون شراء علبة من السجائر لأي سبب كاحتياجهم لسيجارة في ساعة متأخرة من الليل (وقت إغلاق المحلات) أو عندما يواجهون موقفًا صعبًا دون تدخين سيجارة لتهدئتهم. ويمكن تشبيه ذلك بالخوف المرضي من المرتفعات وهي عملية سيكولوجية أكثر منها جسمانية.

ويعني هذا أنك لا تستطيع من أن تتخذ من الإدمان عذراً لعدم الإقلاع عن التدخين، ولكن، لا يجب أيضًا أن تستخف بسهولة الأمر الذي يمكن أن تصبح أسيراً له مرة أخرى حتى مع تدخين سيجارة واحدة. وأفضل طريقة لتقليل هذا الخطر هو تغيير المعتقدات والعادات وأسلوب الحياة الذي يجعلك عرضة للرجوع للتدخين مرة أخرى. ولقد تم تناول فكرة إعادة **برمجة الأفكار** الخاصة بذلك في الفصل السادس. فلا يمكنك فصل تأثيرات الامتناع عن تناول النيكوتين عن تأثيرات تغيير العادات المختلفة المرتبطة بالتدخين لأن كلاهما له تأثير من الناحية الفكرية والجسدية.

الخوف من الخوف نفسه

على الرغم من عدم وجود ألم جسدي يصاحب عملية الإقلاع عن تناول النيكوتين، فهذه الظاهرة يمكن أن تسبب قلقًا لا ضرورة له. فأحيانًا ما يفزع المدخنون من المعاناة المصاحبة لعملية الإقلاع ويتخيلونها على أنها صدمة لا يمكن تحملها إلى جانب تخيل الحالة التي يعاني منها مدمن الهيروين. كما أنهم يعتقدون أن الإدمان الجسدي قد تمكن منهم كمرض مهلك لا يستطيعون القيام حياله بشيء. ولذلك، يستسلمون لهذا النوع من الإدمان دون اتخاذ أي قرار لمقاومته. فهذا هو

الخوف من الألم وليس الألم نفسه. وعلى العكس من ذلك، عادةً ما يعترف هؤلاء الذين قاموا بمحاولات إقلاع متكررة في الماضي أنهم قد عادوا مرة أخرى لتناول النيكوتين لظروف معينة كانت باعثًا على القيام بذلك وأنهم بالتخطيط وحسن التفكير استطاعوا التغلب على هذه العادة بسهولة. وفي معظم الحالات، لا يستطيعون، ببساطة، معرفة أسباب عودتهم للتدخين مرة أخرى نظراً لعدم إدراكهم العوامل السيكولوجية الخاصة بالعمل التي لم يكونوا مستعدين لها والتي يتم تناولها بصفة خاصة في هذا الكتاب.

- عادةً ما يكون تأثير موقف أو شخص معين هو الدافع الذي يجعلك تبدأ في التدخين مرة أخرى - وليس الرغبة الملحة لتناول النيكوتين.

ومن المهم أن تتضح لك كل من طبيعة الإدمان لديك وما يعنيه الإقلاع عن التدخين. **فأعراض انسحاب النيكوتين من الجسم** لا تدل على الإقلاع عن التدخين، وإنما تدل على السبب الأساسي وهو التدخين نفسه؛ حيث تنشأ الرغبة الملحة عند تدخين السجائر. وبالتالي، فأنت تعاني من مثل هذه الأعراض باستمرار - يوم بعد يوم وسنة بعد سنة. وأيًا كانت أعراض انسجاب النيكوتين من الجسم، فهي ليست نتاج الامتناع عن التدخين، ولكنها نتيجة النيكوتين المسبب للإدمان الذي أدى إلى اعتماد المدخن عليه بصورة كبيرة. والدليل بسيط: إن الرغبة الملحة لتدخين النيكوتين تتوقف بعد مرور أيام قليلة من الامتناع عنه.

الاقتناع بالسبب الحقيقي لإدمان التدخين

على الرغم من أن إدمان النيكوتين، ظاهريًا، حالة جسدية، فمن المهم، من الناحية السيكولوجية، معرفة السبب وراء الشعور بالغضب والانفعال بعد الإقلاع عن التدخين. فإذا ألقيت باللوم على أي شيء أو أي شخص غير النيكوتين، ستعود للسيجارة كما لو كانت صديقًا قديمًا

في أول لحظة ضعف للحصول على الراحة التي تعتقد أن تدخين السجائر يحققها. ومن ناحية أخرى، إذا ألقيت باللوم، بأمانة، على السيجارة، لن تميل إلى العودة إليها مرة أخرى. فالسيجارة، بحق، هي المتهم الذي يجب إلقاء اللوم عليه - العدو الذي يجب محاربته. ومن ثم فأنت لا تقلع عن أي شيء له فائدة أو قيمة، ولكنك تقلع عن التأثيرات الضارة العديدة للتدخين. ويتطلب ذلك تغييراً كاملاً في الاتجاهات والمعتقدات الخاصة بك وبعادة التدخين. ولحسن الحظ، يمكن أن يحدث هذا التغيير بسهولة وبشكل تدريجي إذا حرصت على قراءة هذا الكتاب. وستقوم، بعد ذلك، بتدريبات معينة لضمان أن ما كنت تقوم به قد تم استبداله تمامًا بأشياء أخرى.

وقد تم، فيما سبق، مقارنة إدمان النيكوتين بالرغبة الشديدة في تناول الطعام؛ حيث يحصل الجسم على جميع أنواع الإشارات التي يحتاجها الطعام حتى قبل أن نحتاج إليه. على سبيل المثال، عندما نرى صورة ملونة لحلوى مفضلة في المطعم أو عندما يأتي وقت الغداء ونحن مشغولون، فألم الجوع الحقيقي لا يكون بسبب طول مدة عدم تناول الطعام. وحتى الصداع الذي يصيبنا أثناء الصيام يرجع، غالبًا، إلى الامتناع عن تناول المنبهات كالشاي والقهوة وليس الامتناع عن تناول الطعام. ومن الناحية العملية، يأكل معظم الغربيون كثيراً والالتزام بنظام معين في الغذاء يمكن أن يمنع، فعلاً، المرض ويطيل الحياة. ومقارنة ذلك بالامتناع عن تدخين النيكوتين أمر مفيد حيث:

- لا يظهر في كلاهما أي ألم جسدي شديد
- كلا الحالتين متأثرتين بالعادات - فنحن نقوم بها دون تفكير
- لا يُسلب المدخن، في أي من الحالتين، من إرادته الحرة للتصرف كما يريد. فنحن نختار تناول الطعام كما نختار التدخين.

فنحن نحتاج الطعام، ولكن لا نحتاج بالطبع للأشياء المضرة، لنبقى على قيد الحياة. وحتى عندما نشعر بالألم عند الجوع، فإن هذا الألم مفيد لأنه تحذير ينبهنا إلى ضرورة تناول الطعام وإلا سنموت. بعبارة أخرى، الطعام هو الباعث على الحياة ولا يقضي عليها (كما هو الحال مع النيكوتين). فكلما طالت مدة عدم تناول الطعام، زادت صعوبة الأمر وكدنا نفقد الحياة، ولكن عندما تطول المدة التي لا ندخن فيها، أصبحت الحياة أسهل وأفضل؛ حيث سرعان ما تبدأ الوظائف الحياتية باستبدال التأثير الضار للسم.

ما يسببه النيكوتين من أضرار

النيكوتين، المكون الفعّال المسبب للإدمان في التبغ، عبارة عن منبه معتدل للجهاز العصبي المركزي ومنبه قوي للقلب والأوعية الدموية. فهو يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية وزيادة ضغط الدم ونشاط القلب ويزيد من الدهون في الدم. والنيكوتين، في صورته السائلة، سم قوي - تؤدي حقنة واحدة منه إلى الموت. فالسبب الذي يجعل المدخنين يستمرون في تدخين السجائر هو النيكوتين، وليس الدخان. ولكن، دخان السيجارة هو الذي يؤدي إلى العديد من المشاكل.

ودخان السيجارة عبارة عن تركيب من الغازات السامة - على سبيل المثال وليس الحصر، أول أكسيد الكربون وسيانيد الهيدروجين والنيتروجين وأكاسيد الكبريت والقطران - ويحتوي على ما يقرب من ٤,٠٠٠ مادة كيميائية. وأثناء عملية صناعة التبغ، يتم استخدام بعض هذه المواد الكيميائية كي يصبح مذاق السيجارة سائغًا بالنسبة للشباب ولزيادة الخصائص المسببة للإدمان. ولقد ظهرت مؤخراً زيادة التأثيرات السلبية للتدخين.

ومن العوامل التي أدت إلى ذلك، الكمية المضافة أثناء معالجة التبغ معالجة كيميائية غير طبيعية.

وتشتمل أخطار منتجات التبغ المعالج على المبيدات التي يتم رشها أثناء فترة النمو والمواد الكيميائية التي يتم إضافتها للتبغ كي يحترق بصورة أفضل أو يصبح مذاقه مختلفًا. وتعتبر المواد الكيميائية التي يتم إضافتها إلى الأوراق لتساعد على الاحتراق الجيد من ضمن الأسباب التي تؤدي إلى الموت في النهاية؛ حيث تستمر السيجارة في الاحتراق بعد أن يبعدها المدخن عن فمه، وبالتالي، يجبر هذا الاحتراق المدخن على تدخين السيجارة بأكملها. كما يؤدي تجفيف الكيروسين بالحرارة أثناء عملية صناعة التبُغ إلى تلويثه بمادة سامة أخرى هي الهيدروكربون.

ومن بين المواد السامة التي تحتوي عليها السجائر: الكادميوم (الذي يؤثر على الكلى والشرايين وضغط الدم) والرصاص والزرنيخ والسيانيد والنيكل. ولقد تم اكتشاف احتواء التبغ على مركبات الداي أوكسين (Dioxin) - أكثر المواد الكيميائية السامة المعروفة حتى اليوم. كما تم اكتشاف احتواء السجائر على الأسيتونيتريك، وهو مبيد حشري آخر. وتؤدي غازات النيتروجين الناتجة من تدخين السجائر إلى ظهور الخلايا المولدة للسرطان في أنسجة الجسم. كما يحتوي القطران الموجود في الدخان على هيدروكربونات عطرية ومواد مولدة للسرطان. فضلاً عما يحتويه دخان السجائر من مواد مشعة كالبولينيوم. ويعتقد بعض الخبراء أن السجائر هي أكبر مصدر للإشعاع. فقد يتعرض المدخن الذي يدخن علبة سجائر ونصف في اليوم إلى إشعاع يوازي عمل ٣٠٠ أشعة سينية على الصدر في العام الواحد. والإشعاع عامل قوي يؤثر على سن المدخن؛

فالأسيتالدهيد، المادة الكيميائية التي يتم إخراجها أثناء التدخين، تسبب الشيخوخة والكبر ويظهر ذلك بوجه خاص على الجلد حيث إنها تؤثر على المواد التي تربط الأنسجة ببعضها البعض.

الإقلاع عن العادات المرتبطة بالتدخين

نظراً لأن إدمان النيكوتين مرتبط بشدة بالعادات التي نربطها بالتدخين - وهي العادات التي نحتاج أيضًا إلى الإقلاع عنها - فعادةً ما يُساء فهم الأعراض الحقيقية الانسحابية كما يتم المبالغة فيها بشدة. فمن المؤكد أن الإقلاع عن التدخين مشكلة، ولكن، عادةً ما يسهل حل أي مشكلة عندما يمكن تقسيمها إلى أجزاء أصغر يمكن تحقيقها. وعند التعامل مع المشكلة بهذه الطريقة، يمكنك تقسيم مشكلة إدمان النيكوتين إلى أجزاء. فالآلاف من المدخنين الذين أقلعوا عن التدخين من أول محاولة ينظرون إلى عملية الإقلاع عن هذه العادة على أنها تجربة بسيطة غير مؤلمة لا تستحق كل هذا الجدال.

وطريقة معالجة إدمان النيكوتين بسيطة: لا تدخن لمدة ثلاثة أيام. والأهم من ذلك، لا تقلع عن هذه العادة حتى تستوعب تأثير عادات التدخين وكيف يمكنك معالجتها. أما الإدمان النفسي والعادات المحيطة به، فيعد حتى الآن أهم ظاهرة مصاحبة لعملية للإقلاع عن التدخين وهو ما سيتم التحدث فيه في الجزء التالي.

التغلب على العادات المكتسبة

يمكن أن تكون العادات المرتبطة بالتدخين عديدة وتشمل أي تصرف أو موقف معتاد مرتبط بممارسة عادة التدخين، على سبيل المثال:

- ما تقوم به بيدك

- ما تقوم به بعد تناول وجبة معينة
- ما تقوم به قبل حضور اجتماع
- ما تقوم به عند استقبال مكالمة تليفونية من شخص مهم
- صورة أو صوت
- أثناء وقت النهار مثل: أول شيء تقوم به في الصباح وآخر شيء تقوم به قبل النوم
- مكان مثل المطعم أو السيارة أو غرفة الانتظار
- أي ظاهرة مألوفة وغير ضارة في حياة الفرد

يمكن أن تؤدي كل هذه الأنواع من الدوافع إلى التدخين. ولا بد أن تكون مستعداً لكل ذلك عن طريق التسلح بالمعلومات الخاصة بها. لذا، ابدأ في التفكير في هذه الأنواع من العوامل في حياتك وكن مستعداً لتدوينها.

لا بد من التعامل مع العادات المرتبطة بالتدخين بطريقة تختلف عن طريقة التعامل مع الإدمان الجسدي التي تم التحدث عنها آنفًا. فيجب استبدال كل عادة بعادة أخرى تمد المدخن بنفس الفوائد أو تحقق نفس الوظيفة أو القصد، ولكن، بطريقة أفضل. ويمكن أن تكون هذه العادة البديلة أي نشاط مشروع لا يعزز عادة التدخين. وقد يعني ذلك تناول كميات كبيرة من العصائر أو التنفس بعمق. وقد يعني من ناحية أخرى، التخلي عن عادة معينة كانت تتم ممارستها مع الأصدقاء، على الأقل، لأسابيع قليلة. وفي كل الحالات سيعني ذلك:

- **تحديد** العادة المرتبطة بالتدخين
- والاستعداد **للفترة** التي تلي تدخين آخر سيجارة

ولا بد أن تكون قد بدأت في القيام بذلك عند قراءتك لهذا الكتاب بعقل متفتح ومعرفة الأسباب التي جعلتك تعتمد على السجائر.

والعادات جزء مكمل للأسلوب الذي نعيش به ومن الطبيعي أننا لا نحب الفراغ أو التغيير المفاجئ. ومن هنا جاء سبب استبدالها بأنشطة مختلفة - عادات جديدة لها فوائدها. على سبيل المثال، الوقت الذي كنت تدخن فيه يمكن أن تقضيه مع أبنائك أو الاستمتاع بممارسة هواية معينة أو الدراسة لتحسين مستواك الوظيفي.

قد تكون العادات المرتبطة بالتدخين عديدة ومختلفة الأنواع، ولكن، طرق تغييرها عادية ويمكن اتباعها بسهولة كما سترى في الفصل السادس. لذا، يمكنك التخلص من هذه العادات واحدة وراء الأخرى مما يجعل تغيير أكثر هذه العادات ترسخًا أمراً سهلاً. ويمكنك البدء بالطرق السهلة واكتساب عادة أخرى في الوقت نفسه. كما يمكنك استخدام المهارات المستخدمة في تغيير العادات بطرق أخرى عديدة. فبالنسبة للعديد من الناس، يعتبر الإقلاع عن التدخين مدخلاً للعديد من الإمكانيات الأخرى. فالتدخين هو العادة الوحيدة التي عندما يقلع عنها المدخن يجني فوائد حقيقية أخرى بالإضافة إلى جميع الفوائد المتعلقة بالإقلاع عن عادة التدخين نفسها. فعلى سبيل المثال، ستزداد ثقتك بنفسك عندما تبدأ التحكم في تصرفاتك وعيش الحياة التي تتمناها.

الارتباط الشرطي السيكولوجي

لقد رأينا أن إدمان النيكوتين، أساسًا، إدمان جسدي وأنه عامل صغير نسبيًا عندما يتعلق الأمر بالعوامل المساعدة على الإقلاع عن التدخين. والعادات، من ناحية أخرى، تتعلق بالجانب السيكولوجي كما أنها عامل مهم جداً بالنسبة للإقلاع نهائيًا عن التدخين. وبناءً على ذلك، فالإدمان الجسدي له تأثيراته السيكولوجية مثل إقناع المدخن أنه مدمن أو تقديم عذر أو سبب لعدم القدرة على الإقلاع عن التدخين أو تخيل حالة مدمن الهيروين المؤلمة. وفي الوقت نفسه، يمكن أن يؤدي

التصرف المعين إلى تشكيل فكرة معينة؛ فإذا تصرفت كما لو كنت مكتئبًا، على سبيل المثال، سرعان ما ستشعر بهذا الاكتئاب. والتدخين يمكن أن يشكل معتقدات تنجم عن جميع النواحي المتعلقة بالطبيعة الحقيقية للإدمان الجسدي. فهذه المعتقدات، بالإضافة إلى التصرفات البديهية التلقائية التي تدعمها، تشكل العادات التي تستمر فترات طويلة والتي تجعل أي شخص - في يوم ما - مدخنًا. وهذا الجانب من المشكلة ليس له علاقة بالمواد الكيميائية، ولكنه نوع من الارتباط الشرطي السيكولوجي.

والتصرف الفعلي له تأثير آخر لا يتم النظر إليه على أنه عامل سيكولوجي، حيث تأخذ العادات التي يتحكم العقل في القيام بها شكلاً معينًا. وبالنسبة للمدخن، هو الذي يشكل شخصيته ومعتقداته؛ كاعتقاده أن التدخين يحقق له السعادة وأنه لا يمكن أن يقلع عنه. وبالتالي، تتشكل معتقدات جديدة نتيجة ما نقوم به بالفعل. فإذا قمت بشيء ما بصورة متكررة أثناء فترة معينة، على سبيل المثال، فيؤدى ذلك إلى تكّون نوع من الذاكرة القوية. وهذه هي الطريقة التي نكتسب بها كل أنواع المهارات. فبهذه الذاكرة القوية يمكنك القيام بتصرف ما "دون تفكير" حيث يصبح هذا التصرف مهارة أو عادة سواء قصدت ذلك أم لم تقصد. وبالتالي، فمن الناحية العملية، يرتبط كل من العقل والجسم بالآخر ويعتبران جزءاً من نظام واحد يعمل كما لو كان وجهان لعملة واحدة. وفي حالة العادة غير المرغوب فيها، يعتبر هذا النظام ضاراً. ولا يمكن عكسه إلا بتغيير النظام بأكمله - ما تقوم به وما يدور في عقلك ويتحكم في تصرفاتك.

وبالتالي، يحتاج كل من الإدمان الجسدي والعادات التي يتحكم فيها العقل إلى معالجتهما بهذه الطريقة المختلفة التي تعتمد على

الجانب الجسدي والسيكولوجي معًا. وذلك بسبب الطريقة التكاملية التي يعمل بها النظام الخاص بتنسيق الأفعال بين العقل والجسد. ويمكن أن تحدد هذه الطريقة إذا كنت ستقوم بتغيير جيد ودائم في عادتك أم لا. ولذلك، سيتم مناقشتها من البداية:

- لا يمكننا القيام بأي شيء إلا بإشارات معنية من المخ. بعبارة أخرى، يتحكم العقل في جميع التصرفات والأفعال التي نقوم بها.
- وبالعكس، أي شيء نقوم به له تأثير على العقل. فالعقل والجسم مترابطان ويؤثر كل منهما في الآخر.

إذا كنت تقوم بنفس الأفعال (السلوك المرتبط بالتدخين)، فستنصاع لمجموعة من التعليمات العقلية التي تؤدي إلى الإدمان النفسي. ففيما سبق، تم توضيح أن معالجة الإدمان الجسدي تتم، ببساطة، من خلال الأفعال التي نقوم بها وتلك التي لا نقوم بها. والآن، أصبح من الواضح أننا نحتاج لمعالجة عادات التدخين ليس فقط عن طريق القيام ببعض الأفعال والعزوف عن البعض الآخر، ولكن، عن طريق التفكير بطريقة مختلفة. بعبارة أخرى، عن طريق تكوين معتقدات مختلفة والعمل وفقًا لها.

المعرفة والمهارات المطلوبة

يؤثر هذان الجانبان - الإدمان الجسدي والارتباط الشرطي السيكولوجي - على فرص الإقلاع نهائيًا عن التدخين. وفي كلتا الحالتين، يعتبر الإقلاع عن التدخين، على عكس ما يروى عن ذلك، سهلاً إلى حد ما. فأنت تحتاج، ببساطة، إلى التعامل مع كلا الجانبين؛ أولاً، كل منهما على حدة - لأنهما حالتان مختلفتان تمامًا - وثانيًا، باتباع الطريقة الصحيحة. لذا، فأنت تحتاج:

- **المعرفة**، على سبيل المثال، عما يعنيه التدخين والطريقة التي تتشكل بها العادات إلى جانب معرفة الذات فيما يتعلق باتجاهاتك ومعتقداتك عن التدخين والإقلاع عنه.
- **المهارات المطلوبة**، كالطريقة التي تجعلك هادئًا وتساعدك على الاتصال بعقلك الباطن كي تحدد العادات القديمة وتستبدلها بعادات جديدة فيها فائدة أكثر بالنسبة لك.

كلما كانت معرفتك مناسبة، أصبح من السهل الإقلاع عن عادة التدخين نهائيًا. وأنت تعرف أن المعرفة القليلة خطر كبير. وعند تطبيق ذلك على الإقلاع عن التدخين، فتعني المعرفة الناقصة (بما في ذلك الحقائق الزائفة عنه) أن احتمال فشلك في القيام بذلك كبير. والأسوأ من ذلك، أنك ستواجه فشلاً آخر لا بد أن تتعايش معه في المرة القادمة.

لذا، فيما يلي حالة الإدمان باختصار:

- إدمان جسدي يتسم بسرعة الحركة، ولكنه معتدل نسبيًا إلى جانب بعض العادات القليلة التي تؤدي إلى عملية الاعتماد السيكولوجية.

هناك مظاهر مختلفة للعادة الجديدة يمكنك ملاحظتها. وستجد كلاً منها واضحًا وغير مؤلم على الإطلاق عندما تكون لديك المعلومات الصحيحة والمهارات المطلوبة. وفي الفصل السادس، ستعرف المزيد عن المعتقدات المختلفة وكيفية تغييرها كي تقلع عن التدخين تمامًا. وستكون قد عرفت المزيد عن شخصيتك (في الفصل الخامس) وما يعنيه بالفعل الإقلاع عن التدخين (الفصل الثالث والرابع).

والآن، فكّر في نوع الأنشطة أو المواقف التي تدفعك إلى التدخين.

- ما الذي يدفعك للتدخين؟
- ما الذي يجعلك تعرف أن الوقت مناسب للتدخين؟

- ما المواقف التي تزيد من احتمالية إقبالك على التدخين؟

تعد الإجابة على هذه الأسئلة جزءاً كبيراً من حل المشكلة. وذلك حيث ستتعرف على أساليب جيدة كي تستبدل هذه الأفعال بأخرى مفيدة.

الفصل الثالث

الإقلاع عن التدخين

يرغب معظم المدخنين في الإقلاع عن التدخين ولكنهم لا يقومون بذلك. والعديد منهم حاول بالفعل وفشل. وكما رأينا، تعتبر أعراض الإقلاع الفعلي عن النيكوتين أعراضًا بسيطة غير مؤلمة. لذا، لا يمكن أن يكون ذلك وحده سببًا للصعوبة التي يواجهها المدخنون عند الإقلاع عن التدخين ونسبة الفشل الكبيرة. كما أننا نعرف أيضًا أن العادات المرتبطة بالتدخين يمكن تغييرها مثل أي عادات أخرى دون ألم أو ضرر. ويبدو أن هناك فجوة بين المعلومات المتاحة والاستيعاب الجيد لها. وتتعلق هذه النقطة، على وجه الخصوص، بالاعتماد على الجانب للاعتمادية - دور العقل. وفي هذا الفصل، سيتم شرح بعض الجوانب السيكولوجية المتعلقة بالإقلاع عن التدخين - لماذا يبدو الإقلاع عن التدخين أمراً صعبًا لمعظم المدخنين وما يدور في عقل المدخن... وهكذا.

تبرير ممارسة عادة التدخين

عادةً ما يقول المدخنون أن التدخين يساعدهم على التركيز أو الاسترخاء أو الشعور بالسعادة. وأنهم سيفقدون كل ذلك إذا توقفوا عن التدخين. والخوف من هذه الأشياء التي يعتقدون أنهم سيفقدونها يُصَعّب عملية الإقلاع. وحتى عندما يتخذ بعض المدخنين قراراً جاداً بالإقلاع عن التدخين، أحيانًا تؤثر بعض المعتقدات الراسخة على تصرفاتهم بطريقة لا شعورية. لذا، من الأفضل مخاطبة كل هذه المبررات الشائعة حتى لو لم تنطبق على حالتك.

وهناك بعض الفوائد الأخرى التي يزعم المدخنون أن عادة التدخين تحققها لهم. على سبيل المثال، يدّعي البعض أن التدخين لا يجعلهم

يشعرون بالملل. ولكن، من الناحية المنطقية، يمكن للمدخن أن يفكر في العديد من الأشياء المفيدة، أو على الأقل، غير الضارة التي يمكن أن تزيل الشعور بالملل. لذا، بالرغم من أننا سنجد أن المخاوف أو الأشياء التي يمكن فقدها والتي تم ذكرها، آنفًا، ما هي إلا أوهام، فما تعرفه عنها سيتم تطبيقه أيضًا على وهم الملل وغيره من الحجج الأخرى الأقل شيوعًا التي يستخدمها المدخنون كي لا يقلعوا عن التدخين. والأهم من ذلك، أن الطرق التي ستتعرف عليها لتغيير مثل هذه المعتقدات يتم تطبيقها عالميًا. لذا، ستجد الطريقة التي يمكن تطبيقها على موقفك الخاص. ومن خلال هذا الفصل، سيتم الأخذ بعين الاعتبار الجوانب السيكولوجية والجوانب العملية للإقلاع عن التدخين.

في الفصل القادم، سيتم التحدث بالتفصيل عن الصعوبات العامة التي تم ذكرها، آنفًا، والتي يدّعي المدخنون أنهم يعانون من مواجهتها؛ حيث سيتم وصف بعض الأفكار والمعتقدات الخاصة التي تحتاج إلى التغيير.

عوائق الإقلاع عن التدخين

عادةً ما يقلل المدخنون من حجم الأشياء السيئة التي سيقلعون عنها عند الإقلاع عن التدخين، مثل، تناول السموم والتعرض للأمراض المميتة. وبدلاً من ذلك، فهم يركزون على الأشياء التي سيفقدونها أو التي يرونها كتضحيات. ولا يعني ذلك أنهم ليسوا على دراية بالمخاطر الصحية وغيرها. ففي الحقيقة، جميع المدخنين، تقريبًا، على دراية بمخاطر التدخين بوجه عام - على الرغم من التقليل من شأنها وأهميتها. والقيمة التي يضيفونها على فوائد التدخين كالشعور بالاسترخاء والتركيز، التي يخافون من فقدها، هي قيمة كبيرة إلى حد يكفي لزيادة المخاطر المهلكة والمعروفة جيداً. أضف إلى ذلك المساوئ اليومية عندما

يصبح الشخص مدخنًا في عالم يتزايد فيه عدد المقلعين عن التدخين. على سبيل المثال، الإحساس بالعزلة والشعور بالذنب والاضطرار إلى عدم التدخين أثناء السفر وفي الأماكن العامة ونبذ المجتمع للمدخن والإحساس بالاعتماد والارتباط الشديد بالسيجارة والكحة والخمول وفقد المال الذي يمكن أن ينفقه المدخن في أشياء أخرى مفيدة. فهذا ما يعنيه "الإقلاع عن التدخين". وبسبب توحيد والتفكير غير السليم من جانب المدخنين - سواء للجهل بالحقائق أو المعتقدات التي تعمل بشكل لا شعوري - لا بد من التركيز، أولاً، على الأسباب التي تمنع المدخن من الإقلاع عن التدخين.

وبالطبع، يختلف ذلك من مدخن لآخر. فلا بد أنك سألت نفسك عما تقلع عنه. ولكن، سيتم التحدث عن ذلك بالتفصيل في الفصل الخامس. وستحتاج أن تطور من تفكيرك كجزء من عملية الإقلاع التام عن التدخين. ولن تحدد هذه العملية بعض العوائق الرئيسية فحسب، ولكنها ستساعدك أيضًا على تحديد دوافعك وقراراتك - كجزء أساسي من الاستعداد للإقلاع عن التدخين نهائيًا.

الوجه الآخر للعملة

سيركز العقل تمامًا على جميع المشكلات التي سيواجهها عند محاولة الإقلاع عن التدخين؛ كالعصبية وفقْد التركيز وظهور أعراض انسحاب النيكوتين من الجسم وغيرها من الأشياء التي لا نهاية لها. ثم يبدأ المدخن بعد ذلك في النظر إلى الوجه الآخر للعملة ويسلم العقل بأنه سيستمتع بالمزيد من المال لإنفاقه على الأشياء التي يريد بالفعل القيام بها وأنه سيشعر بإحساس رائع حيث سيتحسن تنفسه كما يمكن أن تزول الكحة المصاحبة للتدخين

تدريجيًا. وأثناء التفكير بهذه الطريقة، سيشعر بالسعادة لتحكمه في شيء كان يتحكم فيه لسنوات، فمثلاً، لن يشعر بأنه منبوذ في العمل عندما يتحتم عليه الخروج من المكان. وهناك حقيقة مهمة وهي: أيًا كان الشيء الذي تركز انتباهك عليه، فإنه يزداد ويصبح حقيقة، وبالتالي، يمكن أن يبدأ المدخن في التفكير في حقيقة، بسيطة: أن الشيء الوحيد الذي كان يركز عليه كان عبارة عن كل الأشياء التي لا يرغب فيها. أما التركيز على جميع الجوانب التي يدّعي أنها مؤلمة لن يمنحه فرصة الحصول على ما يرغب فيه بالفعل. وبمجرد أن يبدأ التركيز على جميع الفوائد التي ستعود عليه من عدم التدخين، سيغير اتجاهه كما أن دوافعه تجاه الحصول على السعادة وليس الألم سرعان ما ستشكل العادة الجديدة المفيدة.

الأضرار الحقيقية

أيًا كان الشيء الذي لم يتم التطرق إليه في عملية الإقلاع عن التدخين، فهناك "أضرار" أخرى مادية عامة. ويمكن طرح ذلك من خلال نقاش بسيط. على سبيل المثال، يعني الإقلاع عن التدخين "التخلص من" مجموعة من المواد الكيميائية المهلكة؛ حيث تشمل المواد الكيميائية المختلفة التي تخرج عند تدخين السيجارة والتي يصل عددها إلى ٤,٠٠٠ مادة. على سبيل المثال، ٣٤ مركبًا من المركبات المولدة للسرطان و ٤٠٠ مادة سامة أخرى. لذا، حتى لو كان للتدخين بعض الفوائد، فهناك المزيد الذي يرجح كفة القرار بالامتناع عن التدخين. وتسرد القائمة التالية بعضًا فقط من السموم المعروفة جيداً.

- الأمونيا: منظف منزلي
- مستخلص جذور نبات حشيشة الملاك (أنجيليكا): معروف بأنه يسبب السرطان في الحيوانات.

- الزرنيخ: يستخدم في سم الفئران
- البنزين: يستخدم في عمل الأصباغ والإسفنج الصناعي ومرتبط بمرض اللوكيميا
- مركب البيوتان الغازي: غاز يستخدم في السوائل الخفيفة
- أول أكسيد الكربون: غاز سام يخرج من عوادم السيارات ويستخدم كثيراً في حالات الانتحار
- الكادميوم: يستخدم في البطاريات ويرتبط بأمراض الرئة وسرطان البروستاتا
- السيانيد: سم مميت معروف جيداً
- دي دي تي: مبيد حشري محظور استخدامه
- فيورات الإيثيل: يسبب تليف الكبد في الحيوانات
- فورمالدهايد: يستخدم في حفظ العينات والتحنيط
- سيانيد الهيدروجين: يستخدم في غرف الإعدام بالغازات السامة
- الرصاص: يكون ساماً في الجرعات الكبيرة ومحظور استخدامه في العديد من المنتجات
- ميثوبرين: مبيد حشري
- أيزوسيانات الميثل: أدى التسرب غير المقصود منه إلى قتل ٢,٠٠٠ شخص في مدينة "بوبال" بالهند عام ١٩٤٨
- النفتالين: مكون يتم بيعه في شكل كرات
- النيكل: يسبب زيادة الحساسية في أمراض الرئة
- البولونيوم: عنصر مشع مسبب للسرطان

تعتبر هذه الأشياء - كمجرد بداية - بعضًا من الأضرار الحقيقية التي يتخلص منها المدخن عند الإقلاع عن التدخين.

وكلمة "الإقلاع" توضح سبب فشل المدخنين المتكرر في تغيير السلوك:

- بمجرد أن يفكر المدخن في أنه سيتخلى عن قيمة شيء ما، ستقل فرص الإقلاع عن هذا الشيء.
- يرى المدخن أن الإقلاع عن التدخين تضحية ويؤثر ذلك على قوة الإرادة التي تصبح من أقل الوسائل تأثيراً وتحفيزاً له للإقلاع عن التدخين.

فالإحساس بالإقلاع عن شيء ما عائق سيكولوجي كبير ويُطبق على مستويات فكرية مختلفة:

من الناحية المنطقية

على سبيل المثال، في بعض الحالات، سيقدم المدخن أمثلة يعتقد أنها منطقية وتوضح كيف يساعده التدخين على التركيز والشعور بالراحة وغيرها من الأشياء الأخرى؛ حيث إنه يحتاج إلى إقناع نفسه لتبرير قيامه بهذا السلوك.

من ناحية الاستماع للحقائق الزائفة

في بعض الأحيان، يعتمد المدخنون على القصص الشائعة عن ممارسة هذه العادة. فالبعض، مثلاً، يحكي قصة أحد المدخنين الذي ظل يدخن حتى عامه الخامس والتسعين، ثم توفى في سلام أو يذكر أن أي شخص معرض للموت نتيجة التعرض لأى حادثة تودي بحياته، على الرغم من أنهم في جوانب أخرى من حياتهم يعرفون جيداً أن الحالات الفردية لا تؤثر على الإمكانية الفعلية لحدوث الأشياء.

فعادةً ما يجادلون مع من كانوا يدخنون سابقًا أو غير المدخنين ليبرروا هذا السلوك المستمر. كما أنهم يستاءون من الآراء التي تشير

إلى أنهم مخدوعون أو يتصرفون بغضب وانفعال. وهذه سمة عامة في أي شكل من أشكال الإدمان، مثل إدمان المخدرات أو الكحوليات وما إلى غير ذلك. فهناك نوع من الخداع النفسي والمدخنون أنفسهم يعترفون بذلك - ولكن، عادةً ما يكون هذا الاعتراف بعد الإقلاع عن التدخين. ويوضح ذلك، ببساطة، أن الطريقة التي يعمل بها العقل في العديد من المواقف خاصةً، على المستوى اللاشعوري، ليست غريبة على المدخنين. وذلك لأن منطق العقل الواعي سيحاول دائمًا شرح السلوك غير المنطقي المتأصل في العقل الباطن.

طريقة تشكيل العادات وتكوينها

عادةً ما تعزز هذا الجانب السيكولوجي رغبة لاشعورية في الاستمرار في التدخين أيًا كانت الأسباب. ففي هذا المستوى اللاشعوري، تتشكل العادات غير المنطقية، كما تتشكل الاعتمادية السيكولوجية. والجزء الذي يتحكم في سلوك الإدمان يكمن في العقل الباطن وليس في العقل الواعي المنطقي؛ حيث تندرج الغالبية العظمى من أفعالنا تحت هذه الفئة الموجودة في العقل الباطن. ونحن نقوم بها تلقائيًا دون تفكير. ففي الحقيقية، نحن نعتمد على هذا النوع من السلوك - كارتداء الملابس في الصباح - كي نعيش حياة طبيعية. وبالتالي، ينشأ الخلاف عندما تكون التصرفات التي نقوم بها بالفعل مخالفة للتصرفات التي نتمنى القيام بها.

والحل هو تغيير سلوكك أو تغيير أمانيك أو كلاهما، وإلا سيقوم العقل الواعي بتقديم الأعذار لما يعرف أنه حقيقة. وعلى أساس هذه الأعذار، يستمر المدخن في التدخين مخالفًا جميع الدلائل الخارجية المعارضة للاستمرار في ممارسة هذه العادة. فهو عادةً ما يؤكد أن التدخين يجعله يشعر بالسعادة ويساعد على التركيز وغيرها من

الادعاءات الأخرى. وكلما كان السلوك غير منطقي (عندما تزداد المعرفة بالمخاطر، مثلاً)، كان السبب مبتكراً.

ويخاف معظم المدخنين من الإقلاع عن التدخين. وهذا الخوف ليس على أساس منطقي واعٍ، ولكنه، ظاهرة بدائية يتسم بها العقل في هذه الحالة. والمدهش أن خوف المدخن عند الإقلاع عن التدخين ليس خوفًا من المرض أو الموت أو المواقف التي تهدد حياته. فمعظم المدخنين يعرفون مخاطر التدخين، ولكنهم لا يخافون من كل ذلك ونادراً ما يكون ذلك سببًا وراء الامتناع عن التدخين. فخوفهم ليس خوفًا من المهالك المستقبلية التي يمكن أن يتعرضوا لها، ولكنه خوف من فقْد - الإقلاع عن - شيء كانوا يمتلكونه أو يقومون به. إنه الخوف من فقْد شيء ما في الحال - اللحظة التي يمتنعون فيها عن التدخين - وليس الخوف من مرض في المستقبل البعيد كانتفاخ الرئة أو السرطان أو الوفاه المفاجئة؛ إنها وظيفة أخرى للعقل الباطن - فأنت لا تحتاج إلى أن تكون خائفًا أو حتى أن تدرك، على نحو مقصود، أنك كذلك. فهذا الخوف من بعض أنواع الخسارة غير المعروفة هو نوع من الاستجابة إلى المعتقدات التي تتشكل على المستوى اللاشعوري والتي تدور دائمًا في العقل الباطن الذي يدعم سلوك التدخين ويرى أن له قيمة فعلية. والحقيقة هي أن الإقلاع عن التدخين لا يتضمن الإقلاع عن أي شيء آخر له قيمة حقيقية، أما اعتقادك أنك تضحي فعلاً بشيء ما، فيعد من أكبر العوائق السيكولوجية للإقلاع عن التدخين.

الأمراض التي يتجنبها المدخن عند إقلاعه عن التدخين

عندما يقلع المدخن عن التدخين، لا يصاب بالأمراض المرتبطة به، مثل: تصلب الشرايين وفرط ضغط الدم ومرض القلب ومرض الشريان التاجي والذبحة القلبية والسكتة الدماغية زيادة الكرات الحمراء في الدم والتزايد في معدل الوفيات من الأطفال وصغر وزن الأطفال حديثي الولادة ومرض الزهايمر ونقص الفيتامين والمعادن والتهاب الشعب الهوائية المزمن والحاد وانتفاخ الرئة.

ولا يصاب بأمراض السرطان المختلفة: كسرطان الرئة والفم والجلد واللسان والحنجرة والمريء والمثانة والكلية والمعدة والبنكرياس والرحم.

كما لا يصاب بأمراض الحساسية المختلفة: كالتهاب الأنف وقرحة المعدة والدوالي والضعف واللوكيميا الحادة عند البالغين والصدفية وغيرها من الأمراض الجلدية الأخرى والالتئام البطيء للجروح والشيخوخة.

التجارب الخاصة بنصفي المخ

لحسن الحظ، أن هذا النوع الشائع من الإدمان قد تم بحثه جيداً وأصبح من الممكن فهم بعض التصرفات الغريبة التي يقوم بها البعض، ليس فقط من المدخنين، ولكن، من غير المدخنين أيضًا. خاصةً، أن الشخصية لها جانبين مختلفين - جانب يرغب في القيام بأشياء معينة وجانب آخر يرفض هذه الأشياء. وحتى من الناحية الفسيولوجية، فالعقل ينقسم إلى نصفين مختلفين - النصف الأيسر والنصف الأيمن - وكلاهما يعمل بطريقة مختلفة تمامًا.

فلقد نفذ "روجر سبيري"، الحائز على جائزة نوبل في الستينات، التجارب الخاصة بنصفي المخ. واشتمل جزء من عمله على تقسيم الفصين الأيمن والأيسر من قشرة المخ أو الجزء العلوي من المخ. ويعني ذلك قطع الفص المتوسط - مجموعة من ملايين الألياف المتصلة ببعضها البعض - الذي يصلهما. ولقد تبين فيما بعد أنه على الرغم من أن المرضي الذين يعانون من عدم حدوث اتصال بين أجزاء المخ انقسام المخ يبدون استجابات طبيعية، فإنهم يتصرفون أحيانًا كما لو كان لديهم شخصيتين مختلفتين. ودون حدوث اتصال بين نصفي المخ، يتصرف هؤلاء المرضى كما لو كان لديهم عقلين منفصلين.

وكان "سبيرى" يعرف بالفعل أن كل جزء مختص ببعض الوظائف المعنية. على سبيل المثال، يختص الجزء أو النصف الأيسر باللغة والمنطق والتفكير العقلاني - نوع التفكير الذي نقوم به بشكل واعٍ، بينما يختص الجزء الأيمن بالإدراك والتذوق الفني والموسيقي والمشاعر. ويرتبط الجزء الأيمن مع الجزء الأوسط من المخ بالعقل الباطن والعمليات التي تحدث فيه كما في أحلام اليقظة. ففيه تتشكل المعتقدات الخاصة بالتدخين التي ربطناها بالفعل بالعقل الباطن، وبالتالي، يمكننا معرفة بعض المعلومات المفيدة عن هذه العادة. على سبيل المثال، في حالة عدم فهم اللغة يكون الجزء الأيمن في حالة توقف ولا يستطيع التواصل مع الجزء الأيسر أو التواصل - من خلال الجزء الأيسر الخاص بالنطق - مع العالم الخارجي. وغالبًا ما يحدث سوء فهم للغة ولذلك تأثير سيئ بوجهٍ عام. لذا، على الرغم من أن هذا الجزء غير الظاهر من المخ له تأثير كبير على جميع التصرفات التي نقوم بها - بما في ذلك التدخين - فلا يمكن أن يكون سببًا للقيام بهذا السلوك.

وكان لـ "سبيري" فرصة اختبار بعض خصائص المخ الثانوية لأول مرة والذي كان، في الحقيقة، عبارة عن مخين منفصلين في نفس

الشخص. فتشرح تجاربه الواضحة كيف يمكن أن يعمل المخين المختلفين دون أن يعتمد كل منهما على الآخر. فهما يعطيان الأسباب التي يبرر بها المدخنون عادتهم. وتذكر أن الجزء الأيسر يتحكم في حركة طبيعية في الجانب المقابل من الجسم (بما في ذلك اليد اليمنى والعين اليمنى). وعلى العكس من ذلك، يتحكم الجزء الأيمن في الحركة في الجانب الأيسر (حيث يحدث شلل في الجانب المقابل إذا تعرض أحد جانبي المخ لصدمة).

فكان يرى المرضى صوراً على كل جانب من جانبي المخ (من خلال العين الموجودة في الاتجاه المقابل) ثم يُطلب منهم الإشارة إلى صورة أخرى كانت تتعلق بما تم رؤيته. وقد تم عرض صورة لمخلب دجاجة على مريض ليرها بالنصف الأيسر من المخ بينما تم عرض صورة لمنزل مغطى بالجليد على النصف الأيمن من المخ. وعندما تم عرض الصور الأخرى، أشار إلى صور تظهر فيها دجاجة وجاروف ثلج. وكانت صورة الدجاجة جيدة وفي مواجهتها كانت تبدو صورة جاروف الثلج كذلك. ومع ذلك، كان شرحه لاختيار جاروف الثلج أنك تحتاج جاروف الثلج لتنظيف حظيرة الدجاج. وبالطبع، لم يكن ذلك سبب اختياره لجاروف الثلج - الذي يرتبط بوضوح بالمنزل المغطى بالجليد. ولكن، لم يستطع الجزء الأيمن من المخ أن يوصل صورة المنزل المغطى بالجليد إلى الجزء الأيسر. فلقد تمكن من تفسيرالعلاقة بينهما دون معرفة السبب - شيء يشبه الحدس. ولاحظ الجزء الأيسر الاختيار ثم اختلق سبباً! فلقد ابتدع هذا التفسير أو "المبرر" للقيام بهذا التصرف. ولكن، المريض لم يعرف أنه اختلق علاقة - حيث يبدو التفسير بالنسبة له منطقياً إلى حد كبير.

أهمية المخ كعضو متكامل

هذا النوع من الاستجابة غير العادية، الذي يتكرر في العديد من التجارب بطرق أخرى، ينقل فهمنا للطريقة التي نشكل بها معتقداتنا وتصرفاتنا المعتادة. ونحن كبشر لا نستطيع العيش دون فهم. فكل شيء يجب أن يكون له غرض أو سبب. وإذا لم يكن له سبب، نختلق له الأسباب، وبالتالى، نجد أن كل مدخن لديه سبب للتدخين. وغالبًا يبدو منطقيًا جداً، على الرغم من أنه غير منطقي بالنسبة للآخرين. ومع ذلك، فإنه يعتمد على الجهل أو الأساس الخاطئ.

فتوضح تجارب نصفي المخ أهمية المخ ككل في القيام بالتغيرات الدائمة التي يجب أن يقوم بها المدخن؛ حيث يجب أن تتخذ قراراً حكيمًا واعيًا، ولكن، يجب أن تسخر عقلك الباطن ليعمل في نفس الاتجاه ويقوم بالعادات الجديدة التي سيعتمد عليها نجاحك.

ما يحدث عند الامتناع عن التدخين

بعد مرور ٢٠ دقيقة

- يعود ضغط الدم والنبض إلى الحالة الطبيعية.
- يزداد سريان الدم في اليد والقدم ويجعلهما أكثر دفئًا.

بعد مرور ٨ ساعات

- تعود معدلات الأوكسجين في الدم إلى حالتها الطبيعية.
- تقل فرص الإصابة بالأزمات القلبية.

بعد مرور ٢٤ ساعة

- يتبدد أول أكسيد الكربون من الجسم.
- تبدأ الرئتان في التخلص من البلغم.

بعد مرور ٤٨ ساعة

- يختفي النيكوتين من الجسم.
- تتحسن القدرة على التذوق والشم.
- تبدأ الأعصاب في النمو من جديد.

بعد مرور ٧٢ ساعة

- يصبح التنفس أسهل حيث تبدأ شعب القصبة الهوائية في الانبساط.
- تزداد حيوية الجسم.

بعد مرور من أسبوعين إلى إثنى عشر أسبوعًا

- يزداد دوران الدم في الجسم مما يجعل المشي أسهل.

بعد مرور من ثلاثة إلى تسعة شهور

- تتحسن حالة التنفس والمشكلات المتعلقة به كالكحة واحتقان الجيوب الأنفية وضيق التنفس.
- يزداد عمل الرئة بنسبة تتراوح من ٥ إلى ١٠٪.

لمدة عام

- تقل فرصة الإصابة بمرض القلب إلى النصف.

بعد مرور خمس سنوات

- تقل نسبة الإصابة بمرض سرطان الرئة للمدخن العادي إلى النصف تقريبًا.
- تقل نسبة الإصابة بالسكتة الدماغية إلى النسبة التي يتعرض لها المقلع عن التدخين منذ ٥ إلى ١٥ عامًا.
- تقل نسبة الإصابة بمرض سرطان الفم والحنجرة والمريء إلى النصف.

بعد مرور عشر سنوات

- تماثل نسبة الوفيات نتيجة الإصابة بسرطان الرئة النسبة عند غير المدخنين.
- يتم استبدال الخلايا القابلة للتسرطن.
- تقل نسبة الإصابة بسرطان الفم والحنجرة والمريء والمثانة والكلية والبنكرياس.

لمدة خمس عشرة سنة

- خطر الإصابة بمرض القلب يصل إلى نفس الدرجة عند غير المدخنين.

الرغبات المكبوتة

لقد تمت الإشارة أكثر من مرة إلى دور العقل الباطن. وعلى الرغم من ارتباط نصفي المخ ببعضهما البعض، فهناك جزء كبير يوجد خارج نطاق الوعي. ومع ذلك، يؤثر على معظم تصرفاتنا التي تحدث بتلقائية شديدة. ويحدث ذلك - تقريبًا - في الجزء الأيمن الذي تم التحدث عنه. ويعني ذلك:

- أننا لدينا رغبات مكبوتة تتصارع مع ما يريد العقل الواعي القيام به.

ونظراً للتأثير الكبير للعقل الباطن فهو يعمل بطريقة نمطية بسيطة. على سبيل المثال، سيستمر في الأخذ بأسباب التدخين الأساسية، كتأثير الأصدقاء وأن يكون في صورة ناضجة أمام المجتمع واتباع الآخرين وغير ذلك من الأسباب الأخرى، بعد فترة طويلة من استعداد الشخص للإقلاع عن التدخين. ونظراً لأن المدخنين يكررون بعض الأفعال عند الشروع في التدخين فتبدو أنها تحقق رغباتهم في الوقت الحاضر، يقبل هذا الجزء من

العقل - دون ريب - التصرف على أنه تصرف سليم ولا يضر بالمدخن. ولسوء الحظ، لا يتلقى هذا الجزء من العقل معلومات عن أن المدخن في نفس الوقت يكون في حالة من النضج فيستطيع بالتالي الامتناع عن التدخين. وحتى لو غير المدخن رأيه عن قصد واتخذ قراراً محدداً، فهو لم يشرك جزء العقل الذي أدى إلى الخلاف الشديد. ويساعد ذلك على فهم سبب عدم وجود تأثير كبير للعقل وقوة الإرادة على عادة التدخين التي استمرت لسنوات. فببساطة، هذا الجزء من المخ لا يعمل بعقلانية.

الارتباط الشرطي الخارجي

يعتمد الربط المنطقي الداخلي المبكر على الخبرة الشخصية والظروف المحيطة. ولكن، في الوقت نفسه، هناك قوى خارجية هادفة تعمل بثبات. على سبيل المثال، يعتنق المدخن رسالة العقل الباطن الخاصة بالإعلان الجيد الذي يربط التدخين بأفضل الرياضيين أو الاسترخاء أو الثقة أو الاعتماد على النفس أو غيرها من المظاهر الأخرى. ويؤكد كل ذلك على هذه الرسالة ويدعم هذه العادة لأن الجزء الأيمن والأوسط من المخ يتلقيان هذه الرسائل ويقومان بترسيخها دون تردد، وبالتالي، تتشكل - دون قصد - المعتقدات التي تتنافى مع التفكير المنطقي - ويستمر المدخن في القيام بذلك حتى يفهم ما يحدث ويعرف كيف يتدخل لتغييرها.

في بعض الحالات الأخرى، قد يكون الارتباط الشرطي الخارجي أكثر سلبية؛ فمجرد رؤية آلاف الأشخاص يدخنون ينتج ذلك الوهم بأن المدخن لا بد أن يستمتع بهذه العادة كالآخرين، حيث يعتقد المدخن أن هذا الشيء لا بد أن يكون شيئًا جيداً طالما أن العديد من الناس يقومون به. فمثل هذه المعلومات تنتقل من المجتمع المحيط لتشكل شخصية الفرد وتؤثر فيه تأثيراً كبيراً. فالأطفال الذين يدخن آباؤهم، مثلاً، يظنون

أن عدم القيام بذلك أمر غير طبيعي. وحتى العديد من المدخنين الذين لا يدخن آباؤهم يرون الكثير من الأصدقاء يدخنون، وبالتالي، يتأثرون بهم. ناهيك عمن يستثمرون أموالهم التي تصل إلى ملايين الدولارات في دعم الإعلانات من هذا النوع والتي يتم عرضها، بشكل واضح، في السينما ووسائل الأعلام المختلفة.

فالربط السيكولوجي هو الذي يجعل الإقلاع عن التدخين أمراً صعبًا جداً وليس الإدمان الجسدي للنيكوتين أو العادات الظاهرية نفسها أو السلوك الخارجي والذي يعتبر، ببساطة، نتاج معتقداتنا ودوافعنا الداخلية. وبالتالي، يتضح أن عملية الإقلاع ليست مجرد سيناريو معقد يتطلب المعرفة والمهارات المطلوبة، ولكنها عملية تستغرق الوقت الذي تستغرقه عملية الإقلاع عن بعض العادات الأخرى واستبدالها.

تغيير العادات والمعتقدات

تستغرق عملية انسحاب النيكوتين من الجسم ثلاثة أيام. ويستغرق تغيير العادات ثلاثة أسابيع تقريبًا. كما قد تكون هناك العديد من الأمور التي يجب معالجتها عند القيام بذلك. ولكن، هذا الأمر ليس صعبًا لأننا نكوّن عادات جديدة ونقلع عن العادات القديمة بشكل عفوي طوال الوقت؛ فنحن لا نقوم بهذه العادات القديمة طوال العمر. والجدير بالذكر أن اعتقاد المدخن الذي تكوّن منذ فترة طويلة يشكل قيمه واتجاهاته وتصرفاته. وفي هذه الحالة، يأخذ المعتقد شكلاً معينًا: كأن يقول المدخن أن التدخين يساعده على الاسترخاء (أو التركيز أو تخفيف الضغوط) وغيرها. وتشكل مثل هذه المعتقدات أساس مشكلة عدم القدرة على الإقلاع عن التدخين. وهذا هو سبب تناول هذه المعتقدات ومناقشتها في فصل كامل (الفصل التالي). وعند مواجهة هذه المعتقدات، تظهر مشكلة سيكولوجية يستحيل حلها والتي تتحكم في

ملايين المدخنين حول العالم. ومن المهم أن يفهمها المدخن، على الرغم من صعوبة فهم الأمور السيكولوجية لأنها عادةً ما تتسم بالتعقيد. ولكن، من الخطأ أيضًا تكبير حجم المشكلة والمبالغة فيها. ففي الحقيقة، عند توفر المعلومات الصحيحة واكتساب المهارات المطلوبة والتعامل مع المشكلة بأسلوب منطقي، يصبح الحل بسيطًا وسهلاً؛ حيث يشتمل على:

- تحديد هذه المعتقدات والاعتراف بها.
- استبدالها بمعتقدات جديدة ليس لها أي تأثير ضار.

في هذا الفصل، تم، بالفعل، تحديد بعض المعتقدات التي تتعلق بتجربة الإقلاع عن التدخين والتي ينطبق بعض منها على الغالبية العظمى من المدخنين. وفي الفصل القادم، سيتم إلقاء نظرة على هذه المعتقدات بالتفصيل. وقد تكون هناك معتقدات أخرى بالنسبة لحالتك. كما قد يحدث لك بعض منها وأنت تقرأ هذا الكتاب، لذا، قم بتدوينها حيث ستتم الإشارة إلى هذه المعتقدات فيما بعد. وفي ضوء ما تعرفه الآن، يمكنك أن تتناولها بأمانة وتنظر لها نظرة موضوعية.

باختصار، توقف عن إخبار نفسك أنك تقلع عن أشياء لها قيمة حقيقية، وذلك بمقارنة ما تقلع عنه بالحرية الدائمة والفوائد الأخرى التي ستعود عليك. فهذه المرحلة مرحلة حيوية من مراحل الإقلاع نهائيًا عن التدخين، وبالتالي، تستحق معالجتها بطريقة صحيحة.

الفصل الرابع

الحجج الشائعة لعدم الإقلاع عن التدخين

سيتم من خلال هذا الفصل تناول بعض الأسباب المعروفة التي يعتبرها المدخنون مبرراً لعدم الإقلاع عن التدخين:

- لتدخين يساعد المدخن على التركيز
- التدخين يساعد المدخن على الشعور بالاسترخاء
- التدخين يحقق للمدخن السعادة
- الامتناع عن التدخين يسبب زيادة الوزن

ربما استخدمت، ذات مرة، إحدى هذه الحجج. فآلاف المدخنين، الذين أقلعوا عن التدخين منذ فترة طويلة، قد استخدموها، ولكنهم عند الإقلاع عن التدخين لم يحتاجوا جراحة في المخ أو استشارة نفسية خاصة - ولن تحتاج أنت أيضاً لذلك. وإذا لم تكن هذه الأسباب تنطبق عليك، اقرأها على أية حال، حيث ستساعدك الأسس السيكولوجية التي ستقابلها أثناء قراءتك على تحديد الأسباب الخاصة التي تنطبق على حالتك. وتذكر أننا لسنا على دراية بما يدفعنا إلى التدخين، على الرغم من ازدياد معرفة الفرد بذاته في حالات الاسترخاء والخوض داخل أعماق النفس.

حجة التركيز

إن المساعدة على التركيز حجة شائعة يستخدمها المدخن عند سؤاله عن سبب الاستمرار في التدخين. ولكن، التدخين نفسه - السجائر أو النيكوتين الموجود فيها - لا يساعد على التركيز. لذا، نحن نحتاج أن

نضع في الاعتبار إحساس المدخنين وهو الشي المهم. فأعراض انسحاب النيكوتين من الجسم - والتي تبدأ بعد الانتهاء من تدخين سيجارة بفترة قصيرة - تبعث نوعًا من الإحساس بالاضطراب وتشتت الفكر والانفعال. وبعد فترة، وخاصةً عندما لا يستطيع المدخن الحصول على السجائر أو عند التواجد في مكان يُمنع فيه التدخين، قد يظهر إحساس يشبه الخوف كثيراً. وهذا هو الإحساس نفسه الذي يمنع المدخن من التركيز. ولكن، الحقيقة هي أن هذا الإحساس يبدأ بتدخين سيجارة ويزداد مع كل تدخين لسيجارة أخرى حتى يصبح عادة تتحكم في صاحبها، وبالتالي، تزداد صعوبة التركيز عند التدخين. بعبارة أخرى:

- التدخين يجعل التركيز أصعب وليس أسهل.

وينشأ سوء الفهم لعدة أسباب؛ حيث عندما يدخن المدخن السيجارة التالية، يبدأ الإحساس بالاستياء في الزوال تدريجيًا ويمكن أن يركز لفترة قصيرة بشكل طبيعي إلى حد ما. لذا، على الرغم من أن السجائر تسبب قلة التركيز في المقام الأول، فإن السجائر التي هدأت المدخن مؤقتًا - على الأقل لا شعوريًا - تبدو أنها ساعدت على التركيز. فالمدخن يربط، خاطئًا، بين زيادة التركيز والسيجارة بسبب ربطه بين الوقت الذي دخن فيه والشعور بالقدرة على التركيز.

في الحقيقة، إن القيام بتدخين سيجارة أخرى لن يستعيد أبداً الوظيفة الطبيعية للعقل والجسم بشكل كامل والتي يتمتع بها غير المدخنين. والأسوأ من ذلك، أنها تزيد من صعوبة التركيز حيث ينتج عن الإحساس الخادع بالشعور بالراحة نتائج غير فعّالة. ومثل أي إدمان آخر، ستحتاج للمزيد منها للحصول على التأثير نفسه. وحتى عند تدخين السيجارة، لن يكون المدخن قادراً على التركيز بنفس الدرجة التي يركز بها غير المدخن - مع الأخذ في الاعتبار جميع القدرات والاعتبارات الأخرى - أو التي كان يركز بها قبل التدخين.

- كلما زادت المدة التي يدخن فيها الفرد وزادت الكمية التي يدخنها، قل الشعور بالراحة الذي تمنحها له كل سيجارة. وينطبق ذلك على الإدمان الكيميائي.
- تقل فرص استعادة المستوى الطبيعي من التركيز الذي يتمتع به غير المدخنين دون بذل أي مجهود.

وحتى الجانب الفسيولوجي لا يدعم حجة المساعدة على التركيز؛ حيث يؤدي انسداد الأوعية الدموية الناتج عن التدخين إلى عدم وصول الأوكسجين للمخ ويقلل من القدرة على التركيز، إلى جانب عدم القدرة على القيام بأي أنشطة أخرى يساعد المخ على تأديتها. فأول أكسيد الكربون - على سبيل المثال - الذي يمتص الأوكسجين، هو ببساطة نوع من السموم. ومع ذلك، فالحقائق الزائفة عن التدخين كافية لتشجيع المدخنين على الاستمرار في ممارسة هذه العادة على الرغم من جميع الدلائل التي تؤكد على ما يسببه من أضرار. فالخوف من فقْد هذه القدرة الزائفة على التركيز يمنع العديد من المدخنين من الإقلاع بنجاح عن التدخين؛ حيث يدّعون، مثلاً، أنهم يحتاجون إلى التركيز أثناء العمل وأن الإقلاع عن هذه العادة قد يؤثر على عملهم وغيرها من الأسباب الأخرى.

توضيح ما تشتمل عليه حجة التركيز

يشبه هذا الاعتقاد العديد من الاعتقادات الأخرى لأنه يختص بتحقيق الذات. فإذا اعتقدت أنك ستفقد القدرة على التركيز عند عدم التدخين، قد يحدث لك ذلك بالفعل. ففي الحقيقة، أنت تحتاج إلى ذهن صافٍ كي تستطيع التركيز ويصل إليك الأوكسجين الذي يعتمد عليه المخ. وما لا تريده، والذي يمدك به التدخين بشكل دائم، ما هو إلا معتقدات غير منطقية أو نوع من الرغبة الملحة - سواء من الناحية

الجسدية أو العقلية - في الحصول على المادة السامة التي تسبب المشكلة.

وحجة المساعدة على التركيز مثال على الإدمان النفسي الذي يجعل التدخين يسيطر كليةً على العديد من الناس. وإذا ظلت الشكوك تساورك، ابدأ في التركيز على سبب فقْد التركيز في المقام الأول - سبب احتياجك للسيجارة أو لدعم خارجي كي تساعد العقل على العمل بشكل طبيعي. وإذا اتضح أن السيجارة سبب وعلاج في الوقت نفسه، فلا بد أن تعيد النظر في طريقة تفكيرك.

وهذا النوع من المعتقدات قد يعمل جيداً على المستوى اللاشعوري. بعبارة أخرى، لن نعبر بشكل طبيعي عن مثل هذا الاعتقاد، ولكن، الربط بين الأفعال الذي يشكل هذا الاعتقاد يكمن في مكان ما في المخ. وفي هذه الحالة، عند الشك في صلاحية هذا الاعتقاد تكون هناك العديد من الأسباب التي يمكنها إزالة هذه الشكوك. وبمجرد تحديد هذه الأسباب لن تصبح باطنة أو كامنة. وبمجرد التعرف عليها، لن تؤثر، بجهل، على قراراتك وسوف تستطيع وقتها التحكم في حياتك مرة أخرى.

حجة الشعور بالاسترخاء

قد لا يكون مبرر المساعدة على التركيز من الحجج التي تنطبق على حالتك، ولكن، يدّعي معظم المدخنين أن التدخين يساعدهم على الشعور بالاسترخاء. ويؤثر هذا الوهم على المدخن بنفس الطريقة؛ فمعظم المدخنين يشعرون بالراحة ويتسمون بالهدوء عندما يدخنون - أيًا كان عدد السجائر الذي يدخنونه في اليوم. ولكنهم، لا يمكن أبداً أن يتمتعوا بهذا الشعور كما كانوا يتمتعون به مَن قبل أو كما يتمتع به غير المدخنين. على سبيل المثال، بينما يشعر الناس بالارتياح بعد تناول وجبة لذيذة، يشعر المدخن في هذا الوقت بالرغبة في القيام بشيء ما. فالطعام الجيد

والصحبة والأشياء السارة التي تحيط به ليست كافية حيث يحتاج وقتها للسيجارة حتى يصبح في نفس الحالة الجيدة التي يشعر بها أصدقاؤه. ونظراً لتزامن لحظات الشعور بالسعادة في الذاكرة مع السيجارة التي دخنها بعد تناول الوجبة، سينظر المدخن إلى السيجارة على أنها سبب الإحساس بالسعادة ولن يلقي باللوم عليها. وحتى حقيقة أن التدخين قد يؤثر على أصدقائه إلى درجة كبيرة وقد يفسد شعورهم بالسعادة أثناء تناول الطعام، لا تحد من رغبته في الشعور بالراحة بالطريقة الوحيدة التي يعرفها.

والحقائق الفسيولوجية بالنسبة لحالة المدخن وشعوره بالراحة أكثر صرامة منها في حالة المساعدة على التركيز.

- النيكوتين عامل منبه (باستثناء بعض الحالات المعينة التي تكون فيها الجرعة كبيرة) وليس عاملاً مهدئًا.
- يُسرّع النيكوتين ولا يُبطئ من معدل الأيض (التمثيل الغذائى).

لذا، فالشعور بالراحة مثال آخر على نوع المبررات غير المنطقية التي اكتشفها "سبيري" في المرضى الذين طُبقت عليهم تجارب نصفي المخ والذين حاولوا تبرير كل شيء في سلوكهم لا يجدون له سببًا منطقيًا. فبالنسبة للمدخنين، الفص المتوسط المتصل بفصي المخ الأيمن والأيسر سليم تمامًا. ومع ذلك، لم يتمكنوا من معرفة الطريقة التي يتحكم بها العقل الباطن في السلوك الذي سيقضي عليهم والذي يعرفون جيداً أنه في بعض اللحظات يكون تصرفًا أحمق. وهذه المعرفة الواضحة بالذات - عامل حيوي ومهم للإقلاع عن التدخين - يتم وصفها في بعض الأحيان على أنها إدراك للشخصية. فهي تعني فهم ما يدور بداخل الشخصية ويشمل ذلك الاتصال بالعقل الباطن والدوافع الكامنة التي تؤدي إلى التصرف غير المرغوب فيه. ويشعر المدخن بالراحة عند الربط بين المواقف التي يشعر فيها بالراحة والاسترخاء التي

تشكل فيها السيجارة جزءاً مهمًا، ولكن - الشيء الأكثر وضوحًا - أنه يشعر بالراحة عند التنفس بعمق أثناء التدخين. وأي شخص رياضي يعرف تأثير التنفس البطيء العميق قبل حدوث شيء ما على الشعور بالاسترخاء - ولكن، أفضل تأثير يسببه الهواء النقي وليس المواد الكيميائية السامة! فالنيكوتين، المنبه، يقلل من تأثير التنفس العميق في الشعور بالراحة.

الضغوط النفسية

يدّعي العديد من المدخنين أن التدخين يساعدهم على التخلص من الضغوط النفسية. وهذا جانب آخر من جوانب المشكلة نفسها. ففي إحدى الدراسات التي أجريت على ٣٠٪ من النساء، كان يعني الإقلاع عن التدخين الشعور بمزيد من الضغط النفسي؛ حيث قالت إحدى النساء أنها يمكن أن تثور وتغضب لأتفه الأسباب إذا لم تدخن السجائر. في الحقيقة، تشبه كثيراً أعراض انسحاب النيكوتين من الجسم تلك الأعراض المرتبطة بالضغوط النفسية العادية التي نمر بها من وقت لآخر. فهذا هو "الضغط النفسي" الذي يدّعي المدخن أن السيجارة تخلصه منه وأنها تهدأ أعصابه.

القيام بتغيير كبير في أسلوب الحياة

كان أحد المدخنين يدير أعماله بنفسه، ولذلك، كان دائم الغضب والانفعال نتيجة التأثير السلبي للتدخين عليه. ومن ثم، كان تدخينه لأربعين سيجارة في اليوم أمراً ضروريًا كي يشعر بالراحة والاسترخاء والهدوء. وكانت فكرة الاستغناء عن السجائر تسبب له قلقًا كبيراً. فكانت أي محاولة للإقلاع، سابقًا، تتزامن مع

تغيير شخصي جعله كابوسًا - لدرجة أن أحد الموظفين توسل إليه كي لا يحاول الإقلاع عن التدخين مرة أخرى.

وقد تحدث معه أحد المقلعين عن التدخين عن كيفية الاعتقاد في أشياء معينة أثناء فترة الشباب، وأخبره بتأثير وسائل الإعلام والإعلانات بصفة خاصة. كما تمت مناقشة حقيقة أن كبار الممثلين كانوا دائمًا يدخنون في الأفلام القديمة وكيف كانوا يبدون في حالة جيدة. فتم إخباره بهذا التأثير القوي لهذه الصور على عقول الشباب وإمكانية استمرار هذا التأثير لسنوات لأنها أصبحت مغروسة في العقل الباطن مما جعل العقل يرى علاقة بسيطة جداً؛ وهي أن السجائر تساوي الإحساس بالراحة والاسترخاء والقدرة على القيام بالأشياء المختلفة.

وأوضح المقلع عن التدخين طبيعة النيكوتين الحقيقية، وهي أنه عبارة عن عامل منبه. وقد تم توضيح أنه إذا شعر المدخن، فعلاً، بالإجهاد والانفعال، قد تتفاقم المشكلة، ولكن التأثير القوي للصور الراسخة في عقل المدخن يجعله يتوقع أن التدخين سيجلب له الشعور بالاسترخاء والراحة. وهذا التوقع كبير جداً حتى أنه يستطيع السيطرة على الخصائص الكيميائية في السجائر. وفي النهاية، اكتشف هذا المدخن، باندهاش، أنه كان مخدوعًا طوال هذه السنوات عندما كان يعتقد أن التدخين له قيمة فعلاً.

وقد قال بعد الإقلاع عن التدخين أنه يستطيع، في ذلك الوقت، أن يبحث في العديد من المعتقدات التي فرضتها عليه التأثيرات الخارجية. لذا، شعر أن الإقلاع عن التدخين كان حافزاً لإحداث تغيير كبير في الحياة. فلقد أدى به ذلك إلى إعادة تقييم كامل لكفاءته ومكانه في العمل الذي ينتمي إليه.

والحقيقة الواضحة هي أن التدخين يسبب الشعور بالضغط النفسي ليس فقط بسبب الرغبة الملحة المستمرة، ولكن، بسبب الضغوط السيكولوجية المختلفة التي يمر بها المدخن والتي تشمل الإحساس بالذنب وعدم الاعتداد بالذات والإحساس بالعجز وغيرها من الضغوط الأخرى. فلن ينشأ مثل هذا الصراع الداخلي دون أعراض المعاناة من الضغوط النفسية وخاصةً عند العيش في كذبة كبيرة يمكن لأي مدمن أن يسلم لها. فعلى أفضل افتراض، كل ما يمكن أن تقوم به السيجارة التي سيدخنها المدخن عند الشعور بهذا الصراع أنها قد تخفف من الضغط النفسي الكبير الذي سببته السجائر التي دخنها من قبل. ومن المعروف أن التنفس بعمق طريقة جيدة للشعور بالراحة والاسترخاء (على الرغم من عدم وجود أي وجه مقارنة بين الهواء النقي ودخان السجائر). ولكن، حتى الإحساس بالراحة هو إحساس مؤقت. ومع ذلك، هذه هي الطريقة الوحيدة التي يعرفها المدخن للشعور بالاسترخاء. لذا، فهي الاعتقاد الخاطئ الذي يفكر فيه العقل دائمًا عند التعرض لأي ضغط نفسي.

وهذا التفكير الخاطئ هو نوع من الارتباط الشرطي السيكولوجي في أسوأ صوره. وتذكر أنه، في بعض الحالات، قد تخلى المدخنون عن شركاء الحياة والأصدقاء المقربين ولم يتخلوا أو يقلعوا عن التدخين.

حجة الشعور بالسعادة

عادةً ما يدّعي المدخنون أنهم يستمتعون بتدخين السيجارة. وعادةً ما يكون ذلك هو الرد الوحيد بعد مناقشة جميع الحقائق السابقة. فلقد تم توضيح الربط بين التدخين وبعض المواقف السارة مثل تناول وجبة لذيذة والجلوس مع الأصدقاء وغيرها من المواقف الأخرى. والاسترخاء، على وجه الخصوص، حالة تسبب الشعور بالسعادة عند كل الناس، وبالتالى، من السهل أن ترى أن التدخين، بمجرد الوقوع في شرك

الاعتقاد بأن التدخين يؤدي إلى الاسترخاء، يرتبط بالشعور بالسعادة الحقيقية.

وتتصل السعادة بالتجارب المرتبطة بالعادات المختلقة المتعلقة بالتدخين وليس بالتدخين نفسه. وهذه السعادة ليست حقيقية، ولكنها نوع من التجنب المؤقت للشعور بالاستياء. ففي الحقيقة، هي عبارة عن شعور مؤقت بالراحة من الاستياء في صورة تفاقم أعراض انسحاب النيكوتين من الجسم. وهذا الاستياء قد يكون إحساسًا بالإجهاد أو العجز أو الوحدة أو الملل أو الرغبة الملحة أو الانفعال أو مجرد نوع من الفراغ لا بد من ملئه. وبالنسبة للأنواع السابقة من التزامن الخاصة بالتركيز والشعور بالاسترخاء، فيتولد الشعور بالاستمتاع من الرجوع - لفترة قصيرة - إلى الوضع الطبيعي لغير المدخن. فهو يمثل نوعًا من الاشتياق لحالة السلام والشعور بالثقة اللذين كانا ذات مرة جزءاً طبيعيًا من حياة المدخن.

- يرتبط أي شعور "بالسعادة" بالشعور بالاستياء الذي أدى إليه الاعتماد على التدخين.

التذوق

على الرغم من أن المدخنين قد تذوقوا طعم السعادة الحقيقة من قبل، فهم يضيعونها نتيجة ممارسة عادة التدخين. وتناول جرعة أخرى من النيكوتين (تدخين المزيد من السجائر) يقلل التأثير المفقود، ولكن، بشكل جزئي فقط. على سبيل المثال، يفقد المدخن أحاسيس أساسية مثل التذوق نتيجة القطران وغيره من المواد الكيميائية الأخرى الموجودة في السجائر؛ أي فقْد الاستمتاع بتذوق الطعام. وأي عدد من السجائر لن يعوض ذلك. ولأن ذلك يحدث تدريجيًا، فمعظم المدخنين ليسوا على دراية بذلك تمامًا كعدم ملاحظتنا فقْد البصر التدريجي بعد سن الأربعين

حتى نستخدم النظارة المناسبة ونتعجب مما لم نكن نلاحظه. فالمدخن يربط، بطريقة لا شعورية، الاستمتاع بالجلوس مع الأصدقاء والتحدث معهم بعد تناول وجبة ما بالسيجارة وذلك لأن، ببساطة، الاثنين يحدثان في وقت واحد تقريبًا كما يندرجان تحت فئة واحدة.

وفي الحقيقة، نحن لا نحتاج إلى التدخين كي نستمتع بصحبة الأصدقاء أو تناول وجبة ما. ولكن، المدخن لا يستطيع التمتع بهذا الإحساس دون تدخين سيجارة لأنه سيشعر بالاستياء أو نقص شيء ما. لذا، كي يُحسّن المدخن من التأثير الضار للسيجارة، يتحتم عليه تدخين أخرى، وبالتالي، سيعقد ذلك من المشكلة ويجعلها تتفاقم (حيث لا يزال المدخن يشعر بالعزلة وسيزال يعاني من تكاليف شراء السجائر وكذلك التأثيرات الصحية الضارة لها). وسيصعب على المدخن القيام بأبسط الأنشطة الطبيعية - مثل الاستمتاع بوجبة لذيذة مع الأصدقاء - دون تدخين سيجارة. وبعد ذلك، سيعتقد المدخن، كما نسمع في حالات إدمان الكحل والمخدرات، أن الفضل في الشعور بهذا الإحساس من السعادة راجع للسيجارة.

ويمكنك أن تسأل نفسك:

- ما الشيء الممتع بالضبط في تدخين السيجارة؟
- هل هو مذاقها؟ كيف يمكن مقارنة هذا المذاق بتذوق وجبة لذيذة، على سبيل المثال، ولم تستطيع تذوق الطعام إذا كان الطعم مهمًا للإحساس بالسعادة؟
- هل هو شعورك بتدخين السيجارة؟ اسأل نفسك "هل ليس هناك أي أحاسيس أخرى يمكن أن تعطيك الإحساس بالسعادة دون كل التأثيرات الضارة التي تسببها السيجارة؟"

وتعد استعادة الإحساس البسيط بالاستمتاع والسعادة الذي قد نسيته وكنت تشعر به بطريقة طبيعية قبل التدخين أحد أكبر أسباب

وجوب الإقلاع عن التدخين. فالسجائر لا تمنحك الإحساس بالسعادة، ولكنها تحرمك من الإحساس الحقيقي والطبيعي بها. فكل تدخين للمزيد من السجائر يُعقّد المشكلة ويجعل السعادة الحقيقية أمراً صعب المنال. ولن تكون مقتنعًا بالإحساس بالسعادة الذي شعرت به من قبل حتى تقلع عن التدخين وتستعيد الحواس الرئيسية كي تصير في شكلها الطبيعي وترى العالم بنظرة مختلفة. وبعد ذلك، ستتعجب من خداعك لنفسك - خاصةً عند إرجاع الفضل في الشعور بالسعادة إلى السيجارة التي كانت تحرمك منه.

النموذج الجيد

يأتي ربط التدخين بالسعادة في صور أخرى؛ حيث يتم التركيز على السجائر في الأفلام التي يقوم ببطولتها الممثلون المشهورون والذين يبدون في حالة رغد ورضاء كامل. وتظهر هذه السعادة عندما يدخن الممثلون في لحظة رومانسية. ويُطبق نفس المعنى على الإعلانات التي تربط التدخين بشيء ممتع - الرومانسية والحرية والأماكن المفتوحة الواسعة والهدوء وغيرها. وبالتالي، تمنع بطريقة ما (من الناحية السيكولوجية) ملايين المدخنين من الإقلاع عن التدخين. وهذا نوع من الارتباط الشرطي العقلي ويُطبق على العديد من الأشياء الأخرى إلى جانب التدخين. وفكرة ربط التدخين بالاستمتاع بالسعادة عائق أكبر بكثير من الأعراض الطبيعية لانسحاب النيكوتين. ويعد واحداً من العوامل التي ستودي بحياة الملايين قريبًا جداً.

ونحن لا نحتاج إلى التعمق في علم نفس الشخصية لدحض وهم الشعور بالسعادة. فجميع المدخنين، تقريبًا، يعترفون بصراحة أنهم نادمين على سلوك هذا الطريق ويريدون الإقلاع عن هذه العادة. والمدخنون جميعًا، دون استثناء تقريبًا، لا يريدون أن يمارس أولادهم أو

أحفادهم هذه العادة السيئة. كما أن معظمهم يوافق على السياسات التي تحد من التدخين في الأماكن العامة. حتى أكثر المدخنين انخداعًا لا يستطيع عدم الاعتراف بوجود المواد السامة ذات المذاق السيئ التي تحتوي عليها كل سيجارة. وهم أيضًا يعترفون أنهم تذوقوا ذلك المذاق السيئ في بداية الأمر، ولكنهم تحملوه في استياء قبل أن يستطيعوا التدخين بانتظام كما يفعل الأشخاص الناضجون. وعلى الرغم من وضوح الدور المدمر لهذه العادة، يستمر المدخنون في ربط التدخين بالسعادة.

السعادة الحقيقية

كل منا يسعى لتحقيق السعادة بطرق عديدة ومختلفة، ولكن، نادراً، ما نضيع نفس السعادة في نفس الوقت - وأقرب مثال على ذلك الشره المرضي الذي يفرط فيه الشخص في تناول الطعام وبعد ذلك يتقيأ، ثم يكرر ذلك عدة مرات في نفس الوقت. ولكن، هذا تشبيه سيئ بالنسبة للمدخن. وعند مواجهة الأمر، يمكننا أن نسلم بأن الشخص يستطيع الاستمتاع بشيء له مذاق سيئ لأن الأذواق تختلف، ولكن يخفق المنطق عندما نؤكد عند التدخين في المرة التالية أننا نندم على ممارسة هذه العادة ونرغب في الإقلاع عنها أو أننا نريد أن يكون أولادنا سعداء، ولكن، لا نريدهم أن يمروا بتجربة "السعادة" الخاصة بالتدخين. أو نستنكر استمتاع العامة بتدخين السجائر عن طريق وضع ضوابط تمنع التدخين في الأماكن العامة.

وقدر الاستمتاع أو السعادة الذي يتم فقده عند الاعتماد على التدخين، كما في حالة تذوق الطعام، يمكن استعادته في أيام قليلة عن طريق الامتناع عن التدخين. وسيتم استعادة المزيد من السعادة في أسبوعين لأن العادات تتغير بشكل تدريجي؛ حيث ستحل شخصيتك الجديدة كفرد غير مدخن الشخصية القديمة "المدخن". والتظاهر أنك يجب

أن تضحي بالسعادة الحقيقة سيؤجل فقط اللحظة الحاسمة وقد يقضي على محاولة الإقلاع نهائيًا.

حجة زيادة الوزن

عادةً ما يزيد الوزن عند تغيير الأذواق والعادات وأسلوب الحياة عند الإقلاع عن التدخين بصورة أكبر من زيادته في حالة الامتناع عن تناول النيكوتين. والأشخاص الذين يقومون بإنقاص وزنهم كثيراً يعرفون جيداً أنهم أفرطوا في تناول الطعام نتيجة تعودهم على ذلك وليس بسبب الجوع. وفي بعض الحالات، يحدث ذلك عندما يشعر الفرد بالملل أو القلق أو عندما يقع في مشكلة في المنزل وليس في العمل أو عندما يكون برفقة بعض الأشخاص. وعند الامتناع عن التدخين، قد يكون هناك ميل لتناول الطعام والأكل لمجرد الأكل أو لمجرد صرف الانتباه عن الرغبة في تدخين النيكوتين. فيجب على المدخنين وغير المدخنين، على حد سواء، الذين يحتاجون إلى إنقاص وزنهم، أن يتحكموا في عاداتهم وأسلوب حياتهم. ولقد تمت الإشارة، في فصول سابقة، إلى وجوب استبدال العادات المرتبطة بالتدخين وعدم الاكتفاء بالتخلص منها. على سبيل المثال:

- إذا كان التدخين جعلك تتعود على استخدام يدك، فستحتاج إلى أن تستخدم يديك أو تشغل عقلك بطريقة مماثلة.
- إذا كنت تدخن وأنت متوتر، فستحتاج لسلوك يساعدك على تقليل التوتر والقلق مثل التنفس البطيء أو تمارين الاسترخاء أو التخيل أو نوع من التسلية ممتع جداً.
- إذا كنت محبًا للقراءة، فيمكن التغلب على ذلك بقراءة كتاب ممتع؛ حيث يمكن أن يملأ ذلك ساعات الفراغ المهمة أثناء اللحظات الحاسمة عند الإقلاع عن التدخين.

هناك العديد من الطرق المؤثرة للمساعدة على التخلص من هذه العادة. ومع ذلك، فإن هذه الطريقة الخاصة لا تُستخدم كي تحدد فقط سلوكًا بديلاً مفيداً، ولكن، لتكرارها - على نحو كاف - كي تشكل عادة جديدة. وبهذه الطريقة لن تحتاج أن تفكر في التدخين أو أن تستخدم قوة الإرادة (التي قد لا يمكنك التحكم فيها في لحظة الضعف) في اللحظات الحاسمة حيث قد يفوت الأوان وتتغلب عليك العادة القديمة. وتذكر أنك يمكن أن تبتدع أي عادة عن طريق التكرار البسيط لفترة طويلة - في المتوسط حوالي ثلاثة أسابيع.

التذوق الجيد

قد تشتمل زيادة الوزن على عامل آخر مهم؛ فكما رأينا من قبل، أن حاسة التذوق واحدة من الأشياء العملية العديدة التي يمكن فقدها والتي ترتبط بالتدخين. ويعني ذلك أنه عندما يزول الإدمان، تبدأ حاسة التذوق في العمل من جديد. كما تعود حاسة الشم للحالة الطبيعية ويصبح المدخن، فجأة، في عالم جديد من السعادة لا يستطيع أن يقاوم فيه أبسط أنواع الطعام. ولذلك، لا بد أن تتحكم في مشكلة الوزن، وإلا ستتجه إلى سد نقص السعادة المفقودة والإفراط في تناول الطعام. وفي الحقيقة، المقلع عن التدخين ليس في موقف أسوأ من الشخص الذي يحب الطعام. كما تنطبق المبادئ نفسها التي تم التطرق إليها من قبل على استبدال العادات غير المرغوب فيها. لذا، إذا كان الوزن حالة خاصة، فسوف يدفعك إلى التفكير في إنقاص الوزن بجانب الإقلاع عن التدخين. وبناءً على ذلك، سيكون متوسط زيادة الوزن قليلاً.

وفي هذه الحالة تصبح الدراية بما يحدث أمراً كافيًا ولن يزيد وزنك. فبمجرد معرفتك بميلك للاستمتاع بالطعام نفسه يساعد على تحقيق شيء ما، مثل تكوين أي نوع من العادات الجديدة التي تحتاج إليها.

لمزيد من التوضيح، قد يعني ذلك تجنب الأكل بين الوجبات (كما يقوم الملايين ممن يسعون إلى إنقاص وزنهم بفعله) ومكافأة نفسك بوجبات خاصة عند الالتزام بذلك أو عند إنجاز العمل أو تحقيق أي أهداف شخصية. أو قد يعني ذلك، ببساطة، تناول أنواع أفضل من الطعام لا تزيد الوزن. فأنت لا تحتاج أن تأكل كميات أقل كي تحافظ على وزنك أو تنقصه لأن منع نفسك من تناول الطعام أمر ليس في صالحك في المستقبل. ولكن، بدلاً من ذلك، لم لا تغير بعض أنواع الطعام التي تتناولها والطريقة التي تطهيه بها؟ وأثناء القيام بهذا التغيير الكبير، قد تستفيد كثيراً. وإذا كان يكلفك الطعام الجيد المزيد، فيمكن أن يوازي ذلك قدر المال الذي كنت تنفقه على شراء السجائر.

ممارسة عادات جديدة

لم لا تجعل حياتك الجديدة كشخص غير مدخن تنطوي على مجموعة من العادات الجديدة؟ فدون شك ستستفيد من ذلك؛ حيث ستتشكل عادات ستحتاجها لاستبدال العادات المرتبطة بالتدخين التي قررت التخلص منها. وبالتالي، لن تحتاج إلى تكوين أي منها. ولا بد أن تعلم أنك عندما تقوم بذلك ستجني الكثير بالإضافة إلى ما ستجنيه عندما تقلع عن التدخين. فربط ممارسة بعض الأفعال المفيدة بإنقاص الوزن أمر أثبت فاعليته للعيش حياة أطول تتمتع فيها بالصحة. ولا يجب أن تكون ممارسة هذه الأفعال عن طريق اتباع نظام معين؛ ولكن، يمكن مثلاً، استخدام السلالم بدلاً من المصاعد أو المشي أو الخروج في رحلات أو القيام ببعض الأعمال في المنزل أو اللعب مع الأطفال. أي، يمكنك القيام بشيء له فوائده الطبيعية. فبهذه الطريقة - عند تطبيقها على الإقلاع عن التدخين - ستكسب مرتين؛ حيث ستزيل العادات الجديدة المرتبطة بهذه الطريقة العادات القديمة التي جعلتك تعتمد على

التدخين. كما أن الإحساس الجديد بالثقة الذي تكتسبه عند التحكم في عادات التدخين سيفيدك عند القيام بالتغييرات الجديدة في أسلوب الحياة.

لذا ، يمكنك أن تستفيد من ذلك عن طريق:

- استبدال الاعتماد على السجائر بسلوك إيجابي صحي
- الاستفادة من معرفتك. فمعرفة أن وزن العديد من المقلعين عن التدخين يزيد قليلاً إشارة تحذيرية مهمة وسبب منطقي لمزاولة بعض العادات الجديدة كتناول الطعام بكميات معقولة وممارسة التمارين.
- بدلاً من التفكير في مبررات للتدخين، فكّر في بعض أسباب ممارسة بعض العادات المفيدة.

لقد تمت الإشارة إلى هذه الأمثلة التي يبرر فيها المدخن استمراره في التدخين لأنها أكثر الحجج شيوعًا. ومن الناحية العملية، قد تؤثر العديد من الاتجاهات والمعتقدات على كيفية تعايش الفرد مع تجربة الإقلاع عن التدخين. ولكن، في معظم الحالات، يصعب تحديد هذه المعتقدات لأنها تعمل بشكل لا شعوري. وفي الفصل القادم، سوف تتم مساعدتك على التعرف على شخصيتك وفهمها بشكل أفضل كي يمكنك تحديد المعتقدات المرتبطة بالتدخين وتغييرها إلى عادات يومية أكثر فائدة.

الفصل الخامس

التعرف على شخصيتك

نحن نعيش حياتنا وفقًا لمجموعة من العمليات العقلية (معتقدات) أو الاستراتيجيات المشتركة. ويتحول كل ذلك إلى كلمات وأحاسيس وتصرفات تعمل باتساق وكفاءة غير عادية. وللأسف، يصبح البعض منها قديمًا كما قد يحدث مع برنامج قديم في حاسبك الشخصي. وعادةً ما نصف هذه العمليات بالعادات غير المرغوب فيها. ونادراً ما يُنظر إلى هذه العادات غير المرغوب فيها على أنها أهداف إيجابية لأنها تتصارع دائمًا مع ما نتمنى، منطقيًا، أن نقوم به.

ومع ذلك، في وقت ما حققت هذه المعتقدات أغراضًا مفيدة. على سبيل المثال، قد يكون التدخين في الشباب ساعدك على إشباع حاجة اجتماعية. ولكن، الآن، لم يعد هذا الاعتقاد مفيداً فحسب، بل قد يعوق - بطريقة لا شعورية - محاولاتك المقصودة للإقلاع عن تلك العادة والعيش بالطريقة التي تريدها. والفكرة الأساسية هي أنه يمكنك أن تغير هذه المعتقدات الخادعة لتناسب احتياجاتك وأهدافك الحالية. ويشمل ذلك أي اتجاهات أو معتقدات عن التدخين التي، كما رأينا بالفعل، تسيطر عليك. لذا، سيتم التركيز في هذا الفصل على تحديد ما يدور داخلنا وفهم أنفسنا بطريقة أفضل. فبهذه المعلومات يمكنك أن تطبق الأساليب التي ثبتت فاعليتها لتغيير معتقداتك القديمة.

المعتقدات والعادات غير الظاهرة

والمشكلة التي تواجهنا عند التغيير أننا لا نتذكر دائمًا المعتقدات القديمة، وبالتالي، لا نعرف أننا لدينا مثل هذه المعتقدات. كما أنك لا تستطيع إلغاء أو إزالة المعلومات الموجودة في عقلك كما قد تفعل بالمعلومات التي يحتوي عليها حاسبك الشخصي. وينطبق ذلك على الدوافع والمعتقدات القديمة التي اكتسبتها عند التدخين في أول مرة. فعند محاولة الإقلاع عن التدخين، عادةً ما لا يدرك المدخنون أن مثل هذه المعتقدات ما زالت موجودة في العقل الباطن. بالإضافة إلى أننا لا نفكر فيها كي لا نفتقدها. فهي مثل برامج تشغيل الحاسب، تظل تعمل ولا تفكر فيها إلا عند حدوث خطأ ما.

والصعوبة التي يمر بها المدخنون عند محاولة الإقلاع عن التدخين هي أساسًا سيكولوجية أو تحدث داخل العقل. فكما رأينا، الإدمان الجسدي للنيكوتين شيء خاص إلى حد ما وواضح بحيث يمكن معالجته. والفرق بالنسبة للعوامل السيكولوجية ليس في أنها مركبة أو يصعب علاجها، ولكن في أنه ليس من السهل علينا تحديدها، وبالتالي، نفقدها وتؤثر بالسلب علينا نتيجة إهمالها. حتى لو حددت العادات المتصلة بالتدخين، كالتي تمت مناقشتها في الفصل السابق، والتي تشكل جزءًا من المشكلة، قد تكون هناك بعض العادات والمعتقدات الأخرى التي لم تربطها بالتدخين والتي - مع ذلك - تدعم بطريقة لا شعورية سلوك التدخين.

وللأسف، تعد أي عادة غير محددة ومرتبطة بالتدخين هي الربط السيكولوجي الضعيف الذي يجعلك تستسلم للسيجارة بعد مرور أيام أو أسابيع أو حتى شهور قليلة من الامتناع عن التدخين. وفي هذا الكتاب يتم التركيز على الإقلاع النهائي عن التدخين، وبالتالي، يتم

تناول ظاهرة الإقلاع عن التدخين كأمر لا بد من تحقيقه.

يبدأ تحقيق هذا النجاح بالفهم الجيد لشخصيتك وكيفية التحكم فيها خاصةً فيما يتعلق بعادة التدخين. ويشمل ذلك فهم الطريقة التي يدعم بها العقل الباطن سلوكًا لن يفكر فيه العقل الواعي للحظة. وقد يعني فهم شخصيتك العودة للماضي؛ للوقت الذي بدأت أن تدخن فيه. فتأثير هذه الاتجاهات والمعتقدات القديمة يستمر لفترة طويلة حتى بعد أن أصبحت قديمة. والفوائد التي حققتها لك هذه المعتقدات في ضوء معرفتك وخبراتك في هذا الوقت لم تعد تشكل أي أهمية بالنسبة لك. فبمجرد تحديد هذه المعتقدات، ستصبح شيئًا واضحًا لا بد من استبداله بأشياء أخرى مناسبة. وما يلي بعض الأساليب الناجحة التي يجب أن تستخدمها:

- رغبة صادقة في التغيير
- تحديد تام للدوافع أو المعتقدات التي تحتاج للتغيير
- كفاءة عالية في تطبيقها - والتي يمكن أن تتعلمها وتمارسها - كالقدرة على التخيل بوضوح.

يقضي معظم المدخنين حياتهم في التفكير في الحاضر. ونادراً ما يتوقفون للتفكير في جميع التصرفات المعتادة "غير المنطقية" التي تملأ حياتهم. ففي الحقيقة، إذا تصرفوا بتعقل، سيقلعون عن التدخين دون أدنى شك. ومع ذلك، كما يحدث عند ممارسة أي عادة، يتصرفون دون تفكير أو بعد أن يفوت الأوان. وينطبق ذلك على كل منا وعلى كل أنواع الاتجاهات والمعتقدات. وما يحدث هو أن عادة التدخين، بوجه خاص، عادة ضارة. لذا، فالتأثير التابع لممارسة هذه العادة القديمة أسوأً بكثير. لذلك، يرغب معظم المدخنين - بالفعل - في السيطرة على الأسباب التي تؤدي إلى الاستمرار في التدخين، ويعد فهم الشخصية جزءاً حيويًا من هذه العملية.

معرفة أسباب اللجوء للتدخين

في هذا الفصل، سيتم الاستفسار عن سؤالين مهمين. وجه لنفسك هذين السؤالين وحاول الإجابة عليهما بأمانة عن طريق إعطاء إجابة كاملة وستضاعف بذلك، على الفور، من فرص نجاحك الدائم.

١- ما السبب الأساسي الذي جعلك تدخن؟

٢- لماذا استمريت في ممارسة عادة التدخين؟

هذا جزء من عملية فهم الذات التي تشتمل أيضًا على سؤال مهم تم التطرق إليه في الفصل الثالث: ما الذي ستقلع عنه كشخص غير مدخن؟

يشتمل الإقلاع على التغيير بوجه عام - الذي لا نتحمس له - وعلى التغييرات المهمة التي تحدث في العقل. ومع ذلك، هناك بعض المهارات التي يستخدمها الفرد عند الاتصال بالعقل الباطن من أجل تحديد المعتقدات والدوافع الكامنة. ولبعض الأفراد القدرة على القيام بذلك بسهولة أكثر من البعض الآخر، ولكن، يمكن لأي شخص تحقيق ذلك بالقليل من التدريب (فكل منا يتمتع بقدرات إبداعية ممتازة). ويحدث ذلك عندما يكون العقل في حالة استرخاء لا يتم الانتباه فيها إلى الأفكار الحالية التي عادةً ما تستحوذ على الانتباه. فهذه هي أحلام اليقظة أو مجرد "الخوض في أعماق النفس" كما يحدث عند قيادة السيارة لمسافات طويلة حينما نركز في شيء آخر غير ما يحيط بنا. والفرق الوحيد أنك تريد الآن أن تقوم بذلك - عمداً - كي تركز في موضوع التدخين.

ويتطلب أي نوع من أنواع فحص الأفكار والدوافع التمتع بالحس السليم؛ على سبيل المثال، ابحث عن مكان مريح واختر وقتًا محدداً لا يُحتمل أن يقاطعك أحد فيه. فيمكنك اختيار مكان يرتبط في ذهنك

بالشعور بالسعادة والاسترخاء وليس مكان العمل، مثلاً، الذي يرتبط بالإجهاد والصراعات. فيمكنك، ببساطة، أن تجعل ذهنك يشعر بالاسترخاء والهدوء بالطريقة التي تعرف أنها ستحقق لك ذلك. فمعظم الناس لهم أساليبهم الخاصة؛ مثل الاستماع لموسيقى هادئة أو الجلوس على كرسي مريح أو غير ذلك من الطرق الأخرى. وإذا لم تكن لك طريقة معينة، فتعد طريقة العد التنازلي من الطرق التي تنجح مع معظم الناس.

العد التنازلي للسيطرة على الموقف

عندما تعد عداً تنازليًا من ٥٠ إلى ١، مثلاً، يبدأ كل جزء من جسمك في الاسترخاء تدريجيًا. فابدأ في التخيل وفي الوقت نفسه تنفس بعمق وببطء. وفي آخر الأمر، سيكون كل عضو في حالة استرخاء بما في ذلك الرقبة وعضلات الوجه والعينين. وبينما تقوم بذلك، يمكنك أن تتخيل منظراً جميلاً - مكانًا خاصًا، على سبيل المثال، يمكن أن تشعر فيه بالأمان والهدوء والثقة. وقد يكون هذا المكان في ذاكرتك، ولكنه مكان رائع؛ حيث سيساعدك التخيل على الاسترخاء الذهني والتخلص من الأفكار المعقدة. كما أنه يستبعد، بصفة خاصة، المناقشات الحاسمة من العقل الواعي. وبالقليل من التدريب، ستصبح قادراً على أن تكون في هذه الحالة بسرعة مع العد التنازلي من ١٠ إلى ١.

وعند القيام بتمرين العد التنازلي من ١٠ إلى ١ لعدة مرات، ستكون قد اكتسبت المهارة اللازمة للوصول إلى الحالة التي يمكنك من خلالها تنفيذ عمليات فهم الذات التي يحتوي عليها هذا الفصل. لذا، قبل أن تخطو أي خطوات أخرى، قم بمحاولة وتأكد أنك سعيد بحالة الاسترخاء والتخيل. وتذكر أن المهارة العقلية الأساسية - القدرة على الاسترخاء في أي وقت و"الخوض في أعماق النفس" - ستحقق المزيد من الفوائد الصحية الأخرى بالإضافة إلى الإقلاع عن التدخين. والآن، يمكننا طرح السؤال الأول: ما السبب الأساسي الذي جعلك تلجأ للتدخين؟

السبب الأساسي للجوء للتدخين

أول شيء لا بد أن تكون متأكداً منه أنه كان هناك، بكل تأكيد، سبب أو عدة أسباب وراء قيامك بهذا السلوك. والمقصود هنا أسباب وليس مبررات. علاوة على ذلك، لا بد أن أي سبب كان سببًا قويًا، لأن التغلب على الاستياء الذي يحدث في البداية عند التدخين يحتاج إلى عزم وتصميم. وقد يكون ذلك منذ عدة سنوات بالنسبة لحالتك، ولكن، ستحتاج أن تعود للوراء إلى أول سبب لتتذكره جيداً. وبهذه الطريقة، ستكون قادراً ليس فقط على تذكر الأعراض والمذاق السيئ للسجائر، ولكن، ستستطيع أيضًا معرفة سبب تحملك لذلك حتى أصبح التدخين عادة أساسية في حياتك. وقد تجد نفسك تفكر في هذا السؤال وأنت تقرأ هذا الكتاب.

معظم المدخنين بدءوا التدخين وهم في سن المراهقة ويبدو أن العامل المشترك هو تأثير الأصدقاء، ولكن، الدافع الأول قد يكون أكثر خصوصية؛ فقد يكون الخوف من مضايقة صديق حميم أو خسارة صداقته، مثلاً. وبوجه عام، عادةً ما يتضمن هذا الدافع احترام الشخص لذاته أو بعض المشاعر التي تستحق الاهتمام بها. فقد تكون قد فكرت أن هذا السلوك سيجذب انتباه شخصًا ما أردت أن يراك. أو، قد يكون

استجابة للإعلانات التي صنعت وهم أن تدخين السجائر يدل على "النضوج". والفكرة هي أن كل ذلك يشكل عوامل حقيقية تشكل طريقة تفكير الشخص في سن حرجة.

وبمجرد أن يصبح هذا السلوك سمة غالبة، بعد تكراره لمرات عديدة، يبدأ العقل الباطن في ترسيخ عادات تحدث بعد ذلك بشكل تلقائي. وتثبت التصرفات التالية للعقل الباطن - "حجرة التحكم" في التصرفات والسلوك - أنك جاد في نواياك وأنك تريد القيام بها لأنها ذات قيمة. وبالتالي، لم يكن تصرفك فعلاً غير مقصود. والجدير بالذكر أنه عند القيام بذلك لا يتم تطبيق أي مقياس منطقي أو أخلاقي؛ حيث إن ما يحدث، ببساطة، يساعدك على تحقيق رغبتك المزعومة - على الرغم من اتسامها بعدم النضج والحماقة. وبالنسبة لأهدافنا الحالية، ستحقق تصرفاتك التي ستصبح عادة رغبتك طالما أن هذه الرغبة توجد في مكان ما في عقلك الباطن. ومن ثم كانت حقيقة أن العادات يمكن أن تكون جيدة أو سيئة، وفي كلتا الحالتين تكون العادة قوية وتساعد على تحقيق الذات لأنه يتم تعزيزها بالممارسة والتكرار.

وليس تأثير الأصدقاء أو الظروف الخاصة بأول سيجارة هما كل الأسباب التي يمكن أن نرجع إليها هذا السلوك. بل، هناك أسباب أخرى كامنة وقوية بشكل كاف لخلق العادة المستمرة - ربما الحاجة إلى جذب الانتباه أو القبول أو الصداقة أو غيرها من الأسباب الأخرى. وهذه الدوافع الكبيرة غير الواضحة قد يكون تم تحقيقها بطرق أخرى، ولكن، الشيء الأكيد، أن التدخين قد أشبع حاجة سيكولوجية في ذلك الوقت.

العودة للبداية

قد تكون أسباب البدء في التدخين أصبحت واضحة لك. وهذا جيد، ولكن، من الضروري القيام بالمهمة كاملة في حالة استرخاء و"هدوء". لذا، اتّبع ما تم ذكره، آنفًا، كي تكون في حالة استرخاء، أو

اتّبع الطريقة التي تحقق نجاحًا معك ثم تذكر أول سيجارة قمت بتدخينها واطرح على نفسك الأسئلة التالية:

- أين كنت تدخن السيجارة؟
- ما الذي سببه لك ذلك؟
- ما الظروف التي سبقت قيامك بذلك؟
- كيف كان مذاقها؟
- ماذا كان رد فعلك الطبيعي؟
- ما الأشياء الأخرى التي دارت في عقلك؟
- ما الفوائد التي عادت عليك من القيام بذلك؟
- هل كنت فخوراً بتصرفك هذا أم كنت تشعر بالخجل؟
- هل أخبرت الأشخاص القريبين منك أم أخفيت ذلك عنهم؟
- هل كنت تعرف في ذلك الوقت ما تعرفه الآن عن مخاطر التدخين؟
- هل كنت ستتصرف بطريقة مختلفة إذا كنت تعرف المخاطر؟
- هل أنت الآن أكثر وعيًا؟
- هل الأشياء التي دفعتك لتدخين أول سيجارة هي نفسها التي تدفعك الآن للتدخين؟

وفي حالة من الهدوء، ستجد عقلك يتذكر هذا الحدث وأشياء أخرى حدثت في هذا الوقت، وربما في الأيام والأسابيع التالية. فسيكون الأمر كما لو كنت تعيش هذه التجربة الحقيقية مرة أخرى. وقد تتذكر ظروفًا وأحداثًا لم تحدث لك أبداً. وبصفة خاصة، قد تدرك أنك لم تكن تعرف شيئًا أفضل من ذلك في ذلك الوقت وأن ظروفك كانت مختلفة تمامًا وكيف أن موقفك الآن أصبح مختلفًا. لذا، دوّن الإجابات التي تتذكرها حيث يشكل ذلك أسس الاستراتيجيات التي كان عقلك يقوم بها بنجاح منذ ذلك الوقت. وتضمن نفس الاستراتيجيات المبرمجة عقليًا استمرار

الاعتماد السيكولوجي على سلوك التدخين. فعمل قائمة بهذه الاستراتيجيات سيساعدك على قبول وجود مثل هذه الاستراتيجيات العقلية. وستصبح مرجعًا ستحتاج العودة إليه عند تنفيذ برامج التغيير في الفصل السادس.

وبالقيام بذلك، قد تكتشف أنه ليس هناك سبب من الأسباب التي حددتها، كالظهور في صورة ناضجة أمام الآخرين، ينطبق على الظروف الحالية. وفي هذه الحالة، ستكون مستعداً لطرح المعتقدات القديمة جانبًا. ومن ناحية أخرى، قد يظل هناك عامل أو عاملان ينطبقان على الظروف الحالية. على سبيل المثال، قد تظل في حاجة إلى أن تكون في صحبة صديق ما تمامًا كما كنت في هذه الحالة في الماضي. وفي كل الأحوال، ستكون قد حددت بأمانة الأسباب التي ستؤدي بك إلى الوصول لحل المشكلة. وفي المرحلة التالية، ستخاطب أي أسباب أخرى قد توضح سبب الاستمرار في التدخين. ويمكن الآن أن تقوم بذلك، بتعقل، كفرد راشد لديه كم كاف من المعلومات والخبرة التي تم اكتسابها بمرور السنين، إلى جانب التفهم الجيد لسبب البدء في التدخين. والآن حان وقت طرح السؤال الثاني وهو: ما السبب الذي جعلك تستمر في التدخين؟

سبب الاستمرار في التدخين

بعد القيام بكل ذلك، ستجد نفسك مستعداً للتفكير في موقفك الحالي. وكي تفهم سبب الاستمرار في التدخين، بعد أن يتضح زيف كل الحقائق، ستحتاج أن تتبع نفس العملية تقريبًا. وفي هذه المرة أنت لست في حاجة إلى تذكر أحداث حدثت منذ فترة طويلة، ولكن، ستحتاج أن تتصل بعقلك الباطن حيث يتم السيطرة على هذه العادة. مرة أخرى، حاول تحديد أي فوائد أو مميزات للتدخين. وضع في الاعتبار أيضًا المساوئ والأضرار التي تؤثر ليس فقط على صحتك وسلامتك بوجه عامٍ، ولكن، على الآخرين أيضًا. ففي بعض الأحيان، يكون الإدمان قويًا

لدرجة أننا قد لا نراعي شعور الآخرين والضرر الذي يلحق بهم وبنا نتيجة هذا التصرف. ويعني ذلك مواجهة نفسك والاتصال بالعقل الباطن.

وللإجابة على السؤال الذي يبدو بسيطًا "ما الذي جعلك تستمر في التدخين؟"، ستحتاج أن تسأل نفسك بعض الأسئلة الخاصة كالآتية:

- ما الأسباب التي جعلتك تدخن؟
- في أي المواقف ترغب، دائمًا، في التدخين؟
- ما الأحداث اليومية التي تدفعك للتدخين وفي أي الأوقات تقوم بذلك؟
- ما التغيير في أسلوب الحياة الذي سوف يساعدك على مقاومة التدخين؟
- ما الفوائد التي جنيتها من التدخين؟
- ما أهم شيء حققه لك التدخين في حياتك؟
- ما أسوأ شيء في التدخين؟
- هل ترغب فعلاً في الإقلاع عن التدخين؟
- هل هناك أي عوامل أخرى قد تؤثر على التدخين أو عدم التدخين؟

مرة أخرى، دوّن إجابتك وأفكارك. وفي حالة من هدوء البال، ستستطيع أن تفكر في أسئلة أخرى مهمة خاصة بحالتك ويمكن أن تساعدك.

ومن المهم تحديد المعتقدات الإيجابية التي تعتقد أنك جنيتها من التدخين لثلاثة أسباب:

١- قد يتضح أن هذه الأفكار أيضًا عبارة عن "معتقدات" قديمة ليست صالحة تمامًا كالأسباب التي جعلتك تبدأ في التدخين.

٢- قد تعتمد على فهم خاطئ للربط بين السيجارة وجوانب أخرى في حياتك تمنحك السعادة (أو تقلل الألم) - مثل تناول وجبة مع الأصدقاء كما تم توضيح ذلك في الفصل السابق.

٣- لن تستطيع القيام بالتغييرات المطلوبة إلا بعد أن تستطيع تحديد ما يحتاج للتغيير.

وفهم ما تنطوي عليه شخصيتك في العديد من المواقف أمر مهم؛ فالذكاء الداخلي المكون للشخصية مكون أساسي للذكاء العاطفي. كما أنه عامل من عوامل تطوير الذات والنجاح الشخصي والمهني بوجهٍ عام. وكل منا قادر على أن يكون لديه هذا الوعي بالذات، ولكن - مع التخيل الذي يفقده العديد من الناس عند المرور من فترة الطفولة إلى فترة البلوغ - غالبًا ما نحتاج إلى ممارسته وتطويره كمهارة عقلية، ويشمل ذلك الاسترخاء الأساسي والتخيل المتعدد الحواس. فهذه هي المهارة التي تكمل "الحقائق" أو المعرفة التي تحتاجها عن التدخين قبل أن تستطيع الإقلاع عنه. فالقليل من المدخنين يحاولون فهم أنفسهم وهم غير مستعدين للإقلاع عن التدخين. ولا يتطلب تخيل نوع المواقف التي يمكن أن يستسلم فيها الفرد لسيجارة بعد يوم أو اثنين من الإقلاع عن التدخين ذكاءً شديداً - لأن معظم المدخنين قد مروا بهذه التجربة. ولا يتطلب ذلك معرفة فائقة للاستعداد بحيث يمكنك تقليل المخاطر. والأهم من ذلك، بمجرد تحديد ما يدور بداخلك، يمكنك أن تعالج الإدمان النفسي الذي يمثل عاملاً مهمًا من مشكلة التدخين.

حتى الآن، أصبح من السهل عليك التخيل واستخدامه كأداة فعّالة. كما أصبح لديك بعض الإجابات على الأسئلة المهمة التي تمت مناقشتها في هذا الفصل. أي أنك الآن أصبحت مستعداً للقيام ببعض التغييرات الدائمة.

الفصل السادس

تهيئة العقل للإقلاع عن التدخين

إن التفكير كثيراً في شيء ما قد يؤدي إلى حدوثه. وذلك حيث تتحول الفكرة، نتيجة تكرار التفكير فيها، إلى سلوك فعلي مما يجعل جميع أنوع التغيير ممكنة لأنك تستطيع أن تفكر في أي شيء تود القيام به. ولقد تم، بالفعل، توضيح كيفية تكوين البرامج السلوكية عن طريق الخطأ مما يؤدي إلى اكتساب عادات سيئة كعادة التدخين. لذا، يمكنك اتباع نفس النظام الخاص بالتنسيق بين العقل والجسد بشكل متعمد من أجل تحقيق أهداف إيجابية خاصة. على سبيل المثال، يمكنك أن تتخيل نفسك كشخص غير مدخن في العمل بوظيفة ما أو في أحد الأحداث أو المناسبات الاجتماعية، أي أن تتخيل نفسك شخصاً غير مدخن في المواقف والأماكن التي كنت تدخن فيها من قبل؛ حيث يؤدي ذلك إلى تخيل حالة عدم التدخين. الأمر الذي يؤثر على السلوك المعتاد غير المقصود. كما أنه يؤثر على العقل الواعي الذي "قرر" الإقلاع عن التدخين، بالإضافة إلى أنه سيكون له تأثير على الأفعال التي يقوم بها النصف الأيسر من المخ، مثل الإرادة والحس السليم والمثابرة.

يستخدم العديد من المدخنين هذا النوع من أساليب التخيل في مجالات أخرى في حياتهم بنجاح باهر؛ فلا يعدو الأمر سوى تطبيقها بطريقة مختلفة. وإذا كان الأمر شاقًا عليك، ستزودك تدريبات الاسترخاء والتخيل في هذا الفصل بالمهارات الضرورية للقيام بذلك. وبالاعتماد على الاتجاهات والمعتقدات القديمة الخاصة بالتدخين والتي قد

حددتها ، تصبح مستعداً لتكوين استراتيجيات جديدة عن طريق تغيير هذه المعتقدات مرة واحدة وللأبد.

التفكير السليم

كي تغير الأفكار والاتجاهات والمعتقدات القديمة، ستحتاج إلى الخوض في أعماق النفس، تمامًا كما فعلت وأنت تحدد أسباب بدء التدخين والاستمرار فيه.

صنع مستقبل جديد

يمكن أن يؤثر التخيل تأثيراً كبيراً عند استخدامه في تغيير السلوك وخاصة العادات غير المرغوب فيها. فلقد وصف أحد المدخنين كيف أقلع عن التدخين، في أحد المؤتمرات التي كانت قد عُقدت لإيجاد حل لمشكلة التدخين؛ بأنه قد تخيل نفسه لعدة مرات كشخص غير مدخن مع أصدقائه وأسرته في إحدى الإجازات. وتخيل قدر التهاني التي تلقاها نتيجة إقلاعه عن عادته التي استمرت لفترات طويلة. كما تخيل المذاق والروائح الجديدة التي كان قد فقدها. وفي وقت الإجازة الفعلي، كان قد أقلع عن التدخين بالفعل ومر فعلاً بما تخيله كثيراً.

كما أنه لم يشعر بأي نوع من أعراض انسحاب النيكوتين من الجسم، وبالتالي، لم يكن الأمر شاقًا عليه كما قال. فلقد أصبح "بالشكل الذي تخيل نفسه عليه" في الشخصية الجديدة. فقد كان الأمر طبيعيًا وبسيطًا لهذه الدرجة. ومن هنا ، تتضح قدرة التخيل على صنع مستقبل جديد ، حيث كان ذلك هو المبدأ الذي اعتنقه هذا المدخن، سابقًا ، واستخدمه في إحداث تأثيرات فعّالة. لذا ، يمكنك

تغيير عاداتك عندما تتخيل بوضوح ما تريد أن تقوم به والصورة التي ترغب أن تكون عليها لأن ذلك ينشط خيالك ويوجهك نحو مركز التحكم في السلوك الذي ترغب في تغييره.

وكما رأينا في الفصل السابق، كي تقوم بذلك، لا بد أن تتصور أو تتخيل الماضي والمستقبل - كما في المواقف التي تدفعك، تلقائيًا، للتدخين. ويُطبق المبدأ نفسه عند تكوين معتقدات جديدة، فكلما زاد الاسترخاء والهدوء والتخيل بوضوح، زادت فعّالية عملية التغيير.

وأيًا كانت المعرفة التي لديك، فهذه مهارة مهمة وجزء من الاستعداد للإقلاع عن التدخين نهائيًا. وسيجد معظم القراء أن القيام بذلك أمر سهل؛ حيث إن كل منا يستخدم خياله بصورة مختلفة في حياتنا. وإذا كانت هناك صعوبة في القيام بذلك، فيجب أن تتدرب قبل أن تشرع في عملية الإقلاع عن التدخين لأن أي شيء يمكن تحقيقه بالتدريب بما في ذلك الأنشطة العقلية كالتخيل والتنويم المغناطيسي. علاوة على ذلك، إذا كنت تستطيع القيام بشيء ما ذات يوم مثل تذكر أول يوم في المدرسة الجديدة أو حدث بارز في الطفولة أو الفوز بجائزة ما، يمكنك أن تعيد ذلك في مواقف أخرى. ومع كل محاولة يصبح الأمر أسهل وله تأثير عظيم على سلوكك بشكل متفاوت. ويعتبر إتقان هذه المهارة الأساسية استثماراً جيداً لوقتك. فسوف تلجأ لها في كل مرحلة من مراحل عملية الإقلاع عن التدخين وبعد وقت طويل من امتناعك عن التدخين. وكشيء إضافي مفيد، يمكن تطبيقها على الأنواع الأخرى من التغيير وتنمية الذات.

في الحقيقية، يُكوِّن العقل البشري بشكل طبيعي أثناء التفكير والتخيل شبكات جديدة كيميائية كهربية عصبية. ويعني هذا أنك لست

بحاجة للتصنع أثناء استخدام هذه المهارات العقلية: حيث ستصبح الشخص الذي تخيلته - وفي هذه الحالة، الشخص الجديد المتمتع بالصحة الجديد الذي يقوم بالعادات التي اخترتها وليس العادات التي تتحكم فيك.

التخيل وقوة الإرادة

يعتبر التخيل مثالاً جيداً على الأنشطة التي يقوم بها الجزء الأيمن من المخ. فالعديد من التغييرات المهمة تحدث في هذا الجزء. وفي هذه الحالة، ليس للإرادة أي دور، ولكن، يرجع ذلك للتخيل. أو بمعنى آخر، المسئول عن إحداث هذه التغييرات هو القلب وليس العقل. ومع ذلك، سواء كان الأمر يتعلق بالتخيل أم التصور، فنحن نستخدم عقلنا بطريقة منطقية إلى حد ما أو بالطريقة المسئول عنها الجزء الأيسر من المخ. ويحدث ذلك عندما نتخذ قرارات حاسمة للقيام أو عدم القيام بشيء ما. ويسمى ذلك بقوة الإرادة.

في الحقيقة، قوة الإرادة وحدها قد لا تكون كافية لتغيير عادة متأصلة كما يعلم العديد من المدخنين. ولكن، لا يعني ذلك أن قوة الإرادة شيء غير مطلوب. فأنت بالتأكيد تتمتع بهذه الصفة وتستخدمها في بعض المواقف، على سبيل المثال، عند تقليل الوزن وفي تغيير أي سلوك معتاد. ولحسن الحظ، نحن كبشر، يمكننا جميعًا أن نتدرب على الإرادة والتصميم: قرر القيام بشيء ما، ثم قم به على الفور. فهنا يتعلق الأمر بالنية أكثر من قوة الإرادة؛ حيث إنك تركز على ما تنوي القيام به عن طريق الانتباه له والاهتمام به. أو كما في المعادلة البسيطة:

النية + الاهتمام الشديد + التنفيذ = الحدوث الفعلي.

وعند القيام بذلك باستمرار، تصبح التغييرات المنطقية أسهل وأسرع. فعندما تتجه نحو ما تريده وليس ما لا تريده، ستكون هذه التغييرات سارة.

والفكرة الأساسية هي أنك تحتاج أن تستخدم عقلك وقلبك معًا عند القيام بالتغيرات الدائمة - الجزء الأيمن والجزء الأيسر، هذا علاوة على الحدس والحس السليم بحيث يمكنك أن تتخيل حالتك وأنت غير مدخن بوضوح. والآن، أصبح سبب فشل معظم المدخنين في الإقلاع واضحًا؛ حيث إنهم لا يقتربون من العديد من المعتقدات القديمة ولا يفكرون في تغييرها. لذا، يمكنك أن تتعلم من تجربتهم.

وسائل التغيير

لقد استخدمت، في الفصل الخامس، التخيل لمساعدتك على تحديد المعتقدات القديمة الخاصة بالتدخين. فلقد تم تخيل تجربة سابقة، على سبيل المثال، في شكل ذكرى. كما استخدمت التخيل لمساعدتك على الاسترخاء والهدوء. وذلك عندما قام العقل بالمرور ببطء على هذه الأحداث عدة مرات. فهذا ما يسمى التنويم المغناطيسي أو غيبوبة التنويم التي نكون فيها مذعنين لاقتراحات العقل وتغييراته. وفي هذه الحالات، يساعد التخيل على تحديد المعتقدات ونماذج التفكير التي تحتاج للتغيير، ولكنه مهم أيضًا عند القيام بتغييرات حقيقية حيث يعمل وفقًا للقاعدة البسيطة:

- العقل البشري لا يعرف الفرق بين الحقيقة والخيال.

والحلم خير دليل على ذلك. فأنت تستيقظ من حلم جميل وللحظات قليلة لا تعرف إن كنت تحلم أم أنك في الواقع. ففي الحقيقة، إنه نفس العالم الواحد الموجود بداخلك - عالمنا الوحيد كأفراد. والتخيل يمكّنك من الدخول سريعًا إلى هذا العالم الداخلي الخاص والقدرة على تغييره.

وكما رأينا من قبل، تتشكل شخصيتك من خلال الأشياء التي تفكر فيها بكثرة. وبالتالي، فإن كافة ما صنعه الإنسان في العالم كان في الأصل حقيقة تصورها أو تخيلها قبل أن يحولها (عن طريق تصرفاته) إلى "حقيقة" خارجية مما يجعل للتخيل أهمية كبرى ويسلط الضوء على أهمية التصور العقلي في القيام بالتغييرات الحياتية التي هي محور اهتمامنا. وبالطبع، تشتمل عملية الإقلاع عن التدخين على أشياء أخرى، فهي لا تعتمد فقط على مجرد التفكير فيها. بل، تشمل التصرف، ولكن، يبدأ التصرف في العقل الذي لا بد من التحكم والسيطرة عليه.

والتخيل هو أفضل وسيلة للتغيير. فهو وسيلة طبيعية. لأنك لا تحتاج للعقاقير وليست هناك تأثيرات جانبية ضارة. إن التخيل هو ما يقوم به الطفل عندما يرغب في شيء ما بشدة. فهو يحلم به كثيراً حتى يصبح حقيقة في خياله. فإذا أراد دراجة، على سبيل المثال، يجعل والداه يذهبان للمتجر ويفكر فيها ويحلم بها ويلمسها، أي، يقوم بكل شيء فيما عدا امتلاكها. وفي بعض الأحيان، تصبح حقيقة عندما تقدم له كهدية في عيد ميلاده، مثلاً. وإذا اعتقد الوالدان أن هذه هي الطريقة التي يمكن من خلالها العيش حياة سهلة، ستطبق القاعدة نفسها عند التخطيط للحصول على وظيفة والطموح السياسي والحلم للسفر خارج البلاد والطموحات الرياضية وغيرها. فالأشخاص الناجحين يعيشون حياتهم بطريقة عكسية حيث يصنعون مستقبلاً في عقلهم ويبدءون في السير تجاه هذا المستقبل.

- فتصور مستقبل ناجح قاعدة أساسية عند القيام بالتغييرات والإنجازات البشرية.

لذا، سيتم فيما يلي شرح إحدى الطرق السهلة المستخدمة في تغيير عادات التدخين. وهي لا تتناول فقط ما تقوم به، ولكنها تتناول شخصيتك أيضًا. وتغطي هذه المهارة جانبين:

١- *المهارة العقلية*

أولاً، المهارة في التخيل الحقيقي. وينطبق ذلك على التخيل لأي غرض (يمكنك أن تستخدمه في جوانب عديدة من حياتك). ويتضمن ذلك استخدام الخمس حواس بأقصى درجة. على سبيل المثال، في حالة الرؤية، يمكن التركيز على اللون والمسافة والبعد والحركة وهكذا. وفي حالة السمع، يمكن أن تلاحظ حجم الصوت وجرس الصوت والنغمة والإيقاع والاستمرارية وهكذا. فكلما استكشفت العديد من الخصائص العقلية لخبرة ما، كان التخيل أقرب للواقع. وذلك لأن الحياة الحقيقية غنية بمثل هذه الخبرات. لذا، فالتخيل الذي تستخدم فيه العديد من الحواس يعني أنك تضيف للخبرات الحياتية الحقيقية. ولكن، دون الاستعانة بالعالم الخارجي بأخطائه وكل ما يسببه من إحباط، يمكنك أن تصنع أو تغير المعتقدات القديمة تمامًا كما تفعل عند المرور بخبرات جديدة كل يوم. والنتيجة سلوك معتاد. وسيصبح الأمر سهلاً تمامًا كممارسة أي نشاط بسيط بضمير حي في الحياة الحقيقية.

٢- *اختيار ما ترغب في القيام به*

يختص الجزء الثاني بالموضوع الذي تتخيله والطريقة التي تتخيل بها. وهناك قاعدة مهمة في هذه الحالة وهي أن تتخيل ما تريده وليس ما لا تريده لأن معظم الناس يركزون على الأشياء التي لا يريدونها. ففي لعبة الجولف، على سبيل المثال، بدلاً من تخيل الشجرة أو الشرك أو الماء الذي تريد أن تتفاداه، لا بد أن تتخيل الحفرة التي تريد أن تضع

الكرة فيها. بعبارة أخرى، فكّر فيما ترغب في تحقيقه وليس ما ترغب في تجنبه. فهذا التغير البسيط في المنظور العقلي سيثير الخطط الشخصية التي تريد القيام بها (سيقضي على الصراع الداخلي). ويطبق المبدأ نفسه ليس فقط على العديد من الرياضات، ولكن، على أي سلوك إنساني بما في ذلك الإقلاع عن التدخين. فهو يعني أن ترى نفسك كشخص صحي مستقل في كل الجوانب بدلاً من التركيز إما على النتائج غير السارة وصعوبات الإقلاع عن التدخين أو صورة الفشل.

فتخيل ما لا تريده هو ما يسمى القلق الذي يميل إلى أن يكون نوعًا من أنواع تحقيق الذات. كما أن هذا النوع السلبي من التخيل يرتبط بالتشاؤم وقد بينت الأبحاث أن الذين يفكرون بتفاؤل يتفوقون بكثير على المتشائمين فيما يتعلق بالإنجازات الحياتية الفعلية. ومن ثم كان الاهتمام ليس فقط بالوسيلة التي يتم من خلالها حل المشكلات المتأصلة، ولكن، بالاتجاه ووجه النظر التي تتبناها.

لاحظ أنه على الرغم من أن اتجاه الفرد يؤثر على سلوكه الفعلي، فكل ذلك يحدث داخل العقل. وبالتالي، كانت هناك حاجة أساسية لتغيير المعتقدات المتأصلة التي تتحكم في نوع السلوك الذي نقوم به وليس محاولة تغيير السلوك الخارجي المرئي الذي تشكله هذه المعتقدات. وهذا هو سبب فشل قوة الإرادة في تغيير العادات الراسخة.

في حالة الإقلاع عن التدخين، التي جاءت تحت عنوان "صنع مستقبل جديد"، ركز صاحبها على أن يصبح الشخصية التي يرغب أن تكون هي شخصيته ولم يركز على عيوب المدخن التي قرر ألا يتسم بها. وبصفة خاصةً، لم يتخيل عملية الإقلاع عن التدخين نفسها، ولكنه تخيل الصورة التي سيصبح عليها عندما يقلع عن التدخين (الشخصية الجديدة والسلوك الجديد).

وعلى نحو مجازي، لقد نظر إلى الهدف وليس إلى عملية الإقلاع نفسها. فلو كانت هناك كلمة إيجابية تساوي كلمة "غير المدخن"، فقد تخيل أن يكون هو صاحبها.

تخيل الصور الإيجابية

على الرغم من بساطة الفكرة، فصناعة المستقبل الذي تريده تتطلب بعض الإبداع. على سبيل المثال، يمكنك أن تتخيل ليس فقط النتائج الواضحة للشخص غير المدخن، ولكن يمكنك أن تتخيل أيضًا الفوائد الثانوية غير الواضحة. فمثلاً، كما تتخيل بالتفصيل الفرق في المنزل مع أسرتك، يمكنك أن تتخيل العديد من المواقف الاجتماعية الأخرى كالفرق الذي سيحدث لك في العمل أو المواقف التي لا تحدث كل يوم أو كل أسبوع ولكنها مهمة في حياتك، مثل، الأعياد والإجازات والأحداث السنوية واللقاءات الأسرية الدورية وهكذا. ففي الحقيقة، هذه - غالبًا - المناسبات التي يعود فيها المدخن للتدخين مرة أخرى، وعند تجسيدها في استعدادك الفكري، تصبح مصدراً أو فرصة للتخيل. وفي الوقت نفسه، عندما تحدث المناسبة بالفعل، على الرغم من أنك قد تكون أمام بعض الأشياء أو الأحداث التي تدفعك للتدخين، سوف تدرك بالحدس السلوك الجديد الذي تم التدريب عليه جيداً بدلاً من أن تسمح للمعتقد القديم أن يقوم بدوره. فضلاً عن ذلك، تضيف الفوائد التي تتخيلها الكثير لدوافعك (تمامًا كالطفل الذي يريد دراجة جديدة، فسيرغب في الحصول عليها أكثر من ذي قبل) وستغير اتجاهاتك ومعتقداتك عن التدخين حيث سيصبح لديك مجموعة جديدة من الأفكار والمعتقدات هي التي ستوجهك نحو السلوك الصحيح.

وكلما استطعت استخدام التخيل بشكل أعمق (في النوعية والثراء) وأوسع (في المواقف كالتي في العمل والأسرة)، أصبح تصورك

الداخلي عن الحياة الحقيقية متعدد الأبعاد لأن كل فائدة جديدة تكتشفها ستضيف إلى دوافعك أثناء اتجاهك للأشياء الجيدة التي تتخيلها. فالدافع هو أساس أي تغيير مهم في الحياة وعادةً ما يشكل الفرق بين النجاح والفشل - سواء كان فوز بميدالية أوليمبية أو التغلب على إعاقة جسدية أو تغيير سلوك غير مرغوب فيه. ويتضمن ذلك تغيير سلوك التدخين. لذا، تخيل الفوائد التي ستعود عليك عندما تصبح شخصًا حرًا تتمتع بالصحة والسلامة.

المعتقدات والسلوكيات

كما رأينا، تتحكم المعتقدات المختلفة أو الاستراتيجيات في كل تصرفاتنا، والعكس صحيح؛ فما تفعله يؤثر على طريقة تفكيرك - الطريقة التي تشعر بها واتجاهك ودافعك وغيرها. فكم عدد المرات التي نقاوم فيها سحابة سوداء من اليأس عن طريق القيام ببعض الأنشطة في العمل أو المنزل؟ فلقد كان ذلك من خلال التصرف بطريقة مختلفة.

ويقدم لنا هذا مبدأ آخر له قيمة أكبر يمكننا استخدامه عند تغير المعتقدات القديمة المتعلقة بالتدخين. هل تتذكر تجارب نصفي المخ؟ حيث كان اعتقاد المرضى متأثراً بما شاهدوه بالفعل - بعبارة أخرى، السلوك الفعلي. يُطبق ذلك بوجه عام - فمثلاً - يمكنك أن تتخيل أنك خسرت في رياضة ما، ولكن إذاً كنت تحقق الفوز دائمًا، يصبح من الصعب عليك تعزيز فكرة الخسارة. أو يمكنك أن تتخيل أنك لا تثق بنفسك، ولكن، إذا وجدت أنك تتصرف بثقة خلال فترة معينة، فسيجب عليك إعادة التفكير في اعتقادك الخاص. باختصار، يمكننا أن نستفيد من تأثير المعتقدات على السلوك، ولكن يمكننا أيضًا الاستفادة من التأثير القوي للسلوك على تكوين المعتقدات بما في ذلك المعتقدات التي تعزز عادة التدخين. وبصفة خاصة، قد تعتقد أنك مدخن، ولكن إذا كان

عقلك يسجل سلوك الشخص غير المدخن، فلا بد أن تبدأ في التفكير بطريقة مختلفة.

وفي الحياة الحقيقية يمثل ذلك مشكلة لا نهاية لها؛ ما فرص التصرف بثقة إذا كانت معتقداتك تعمل ضد هذا التصرف وتتحكم فيه؟ وما الذي يمكن أن يحدث عندما تتصرف كشخص غير مدخن إذا كنت لا تستطيع المكوث لساعة واحدة دون تدخين سيجارة؟ الإجابة هي تنفيذ السلوك بداخلك عن طريق التخيل.

ويشتمل ذلك على عنصرين تم التحدث عنهما فيما سبق:

١- إن التصرف وفقًا للشخصية والاعتقاد الذاتي يعزز المعتقدات الجديدة.

٢- لا يعرف العقل الفرق بين الحقيقة وسلوك تخيله صاحبه بوضوح.

بإيجاز، السلوك الداخلي الناجح له نفس التأثير الذي ينتج عن السلوك الخارجي الناجح. والأكثر من ذلك، أن السلوك الداخلي المتكرر له نفس التأثير الناتج من السلوك الخارجي المتكرر؛ حيث إن التدريب يؤدي إلى نتائج ممتازة بما في ذلك التدريب الذهني. وكلما زاد التدريب، أصبحت النتائج أفضل.

دور التدريب الذهني

هناك الكثير من الأنشطة الخاصة بهذا النوع من التدريب مما يجعل التخيل هو الأداة المؤثرة. وهناك ثلاثة اختلافات مهمة بين التدريب الذهني والممارسة في الحياة الحقيقية:

١- في الحياة الحقيقية نفقد غالبًا الكثير ونحن نقوم بما نتدرب عليه. ففي حالة لعبة الجولف، على سبيل المثال، عدد مرات

الفشل أكثر بكثير من عدد مرات النجاح. وفي حالة الإقلاع عن التدخين، فالفشل أيضًا أكثر بكثير من النجاح لأننا نقرر الإقلاع عن التدخين في كل مرة ندخن فيها. لذا، فنحن نمر بالفشل أكثر من النجاح، ونتحسن عند الفشل! ومن ثم كان التمسك بعادة التدخين. وذلك هو سبب ما يؤدي إليه الامتناع عن التدخين في اليوم الواحد عدة مرات من نتائج سلبية؛ حيث ستستمر العادة عن طريق تعزيزها، بالتعرض للفشل، على مستوى أكبر.

٢- تستغرق الممارسة في الحياة الفعلية وقتًا ويمكن أن تكون عملاً شاقًا. بينما، يمكنك أن تتخيل التغيرات الطارئة على آرائك ومعتقداتك وأنت جالس في مكانك. فلقد بين أحد الأبحاث الذي أجري على فريق كرة سلة أنه كان هناك تطور كبير على مستوى الأداء العام عن طريق استخدام التدريب الذهني! فلقد كان التطور في الأداء قريبًا جداً من فريق آخر كان يتدرب عمليًا في نفس الفترة كل يوم. ويعني ذلك أن التدريب الذهني:

- سهل - يمكنك القيام به وأنت جالس في مكانك
- فعّال - في الوقت والمجهود
- مؤثر - فهو يحاكي الحقيقة ويؤدي إلى التغيرات الفعلية في العادات

٣- يمكنك أن تزيد من مجموعة العمليات التي تحدث على المستوى الفكري؛ حيث يمكنك، على سبيل المثال، أن تتخيل النجاح في ممارسة بعض الأنشطة في الوقت الذي تحدث فيه مرة واحدة في الحياة الفعلية ومثال على ذلك الشخص الذي يرى حياته تمر أمامه في اللحظات التي يكون فيها قريبًا من

الموت. وأنت لست في حاجة إلى تجميع عدد التجارب الناجحة كشخص غير مدخن، ولكنها مهارة ذهنية لا بد من تطويرها من أجل تحقيق أهدافك. فنحن نستفيد من هذه الظاهرة الذهنية عندما نتخيل بسرعة موقفًا كاملاً يمكن أن يحدث في المستقبل.

تمدنا كل هذه الخصائص الفكرية بأدوات مفيدة جداً لتغيير السلوك. ويعني ذلك أنه حتى لو كانت الصورة التي تتخيلها بعيدة تمامًا عن الصورة الحقيقية (بنسبة ٥٠٪ على سبيل المثال) فإن حقيقة أنك تمارس فكريًا فقط النجاح أكثر من الفشل تشكل الفارق. بعبارة أخرى، ما يمكن أن تخسره في الواقع، يمكن أن تعوضه بعدد النجاحات التي تتخيلها في ذهنك لأنك لا تفقد الطاقة الفكرية. وبالمثل، عن طريق تعجيل العمليات التي تحدث في ذهنك، يمكنك مرة أخرى تعويض الفارق. ولا يتطلب ذلك بذل مجهود - فالتفكير عادةً ما يكون أسرع من التصرف الفعلي. وعلى النقيض من ذلك، فإن تخيل ما نريده بالفعل وتخيل جميع أنواع السعادة التي تحدث عند تحقيق ذلك، يشبه فكرة أن الاستمتاع بتوقع الحصول على إجازة كالاستمتاع بالإجازة نفسها.

قد تريد مبدئيًا وضع برنامج منتظم من التخيل الإيجابي. على سبيل المثال، أن يكون التخيل هو أول شيء تقوم به في الصباح ثم في أوقات محددة ملائمة خلال فترة النهار ثم يكون آخر شيء تقوم به قبل النوم عندما يكون ذهنك صافيًا تمامًا. وبمجرد أن تتعلم كيف تستخدم هذه الطريقة بشكل فعّال، يمكنك أن تزيد من فرص النجاح كما تشاء؛ حيث ستصبح لديك المعرفة والمهارة اللتين تعنيان كيفية التحكم فيما تقوم به.

ويمكنك حتى أن تتخيل أحد المواقف التي يمكن أن تفشل في مواجهتها. على سبيل المثال، أن تتخيل أن شخصًا ما يقدم لك سيجارة ويضعها في فمك وتخيل شكلها المثير للاشمئزاز ثم أطفئها بهدوء. فهذا نوع من التخيل يجعلك مستعداً لمواجهة أي موقف يمكن أن تفشل في مواجهته.

- لا تستهين بتأثير التدريب الذهني البسيط.

فالعديد من الناس يفوزون بالميداليات ويحصلون على أعلى المراتب في المجتمع على أساس حلم مكرر يتخيلونه باستمرار. ولن تكون مبالغًا إذا طبقت هذه العمليات العقلية الطبيعية على تحول أو تغيير في جانب من جوانب حياتك كي تصبح الشخصية التي تتمناها. فالشخص الذي تريده لا بد أن يولد في عقلك أولاً.

تغيير المعتقدات

يمكننا الآن تجسيد كل ذلك في عملية تنطوي على تغيير بسيط في المعتقدات. ويعتمد ذلك على كل شي قرأته في الكتاب حتى الآن. ولا يتضمن الوسائل الخاصة التي تم استخدامها في الفصل السابق لتحديد المعتقدات المتعلقة بالتدخين فقط، ولكن، يتضمن أيضًا الحجج والحقائق التي تدور في ذهنك بطريقة لا شعورية وبشكل متزايد. فإذا كنت قد تجاهلت أيًا منها وتود الرجوع إليه من خلال قراءة هذا الكتاب بعناية مرة أخرى، فسيكون ذلك أفضل؛ حيث سيكون لذلك تأثير أفضل حينما تقرأه للمرة الثانية، وإلا ستفقد حلقة مهمة في السلسلة التي ستقوم بوظيفتها لمدة يومان أو ستة أشهر من الإقلاع عن التدخين. إذا كنت تريد، بالفعل، الإقلاع عن التدخين نهائيًا وبشكل دائم، فلا بد أن تنفذ ذلك بشكل صحيح ولا تتظاهر أنك مختلف إلى حد ما عن الآخرين. ويمكنك أن تتحكم في الظاهرة السيكولوجية التي قد لا تكون حتى على دراية بها.

ليست بالضرورة أن تكون المعتقدات شيئًا حقيقيًا ، ولكنها ، بالطبع ، أفكار تم ترسيخها في عقولنا. ويعني هذا أننا يمكننا تحليلها لدعم السلوك الذي نفضل القيام به بمجرد أن نعرف طريقة القيام بذلك. لذا ، فيما يلي العملية التي يمكن من خلالها تغيير المعتقدات:

١- دوِّن جميع الأشياء التي تعتقد أن شخصيتك الجديدة كفرد غير مدخن ستتسم بها. وسيحل ذلك محل المعتقدات القديمة التي حددتها والتي كان لها قيمة عندما بدأت التدخين ، ولكن ، لم يعد لها قيمة الآن. على سبيل المثال:

- الشعور بالراحة بين الأصدقاء ، كما يحدث بعد تناول وجبة لذيذة ، دون وجود أي عامل مساعد زائف.
- إمكانية التركيز بسهولة عند الاحتياج لذلك.
- تقبل أصدقاؤك وزملاؤك لشخصيتك كما هي. ولست في حاجة إلى التصنع أو التكلف.

أضف إلى هذه العوامل كل ما تعتقد أنه يعكس حالتك الفريدة. فعندما تدونها وتتلفظ بها بصوت عالٍ ، فأنت بذلك تحدد ، بوضوح ، المعتقدات الجديدة التي سوف تتحكم في سلوكك كشخص غير مدخن.

٢- فكّر في ثلاثة أنواع من السلوك يمكن أن توضح أو تدعم هذه المعتقدات. على سبيل المثال ، تخيل مواقف مختلفة تشعر فيها بالاسترخاء التام والسيطرة الكاملة دون أن تدخن سيجارة. أو تخيل مواقف في العمل أو المنزل يمكنك التركيز فيها بالشكل الذي تأمل فيه دون اللجوء إلى أي نوع من العوامل التي يمكن أن تساعد على ذلك. وأثناء قيامك بذلك قم بتحديد ما تعتقده بالنسبة لهذه المواقف مع ضرورة إقناع العقل الباطن

أنك، فعلاً، شخص مختلف وأن المعتقدات القديمة لم تعد صحيحة. فلقد رأينا من قبل تأثير التكرار في اكتساب العادات، ولكن، هذه العميلة تقوم بشيء أكثر من ذلك. فقارن ذلك بشخص واثق في نفسه في العديد من جوانب الحياة المختلفة - في العمل وفي المنزل واجتماعيًا وفي المحن وفي حالة الغضب وغيرها؛ حيث يضيف أي إثبات مختلف لثقته إلى اعتقاده في ذلك ويمكن وصفه بأنه "شخص واثق من نفسه". والشخص الذي يثق في نفسه في مواقف معينة فقط (كالرياضة أو ممارسة هواية)، غالبًا ما لا ينظر لنفسه على أنه شخص يتمتع بالثقة في النفس. انظر للأمر من زاوية أخرى، سوف يبرمج ذلك ليس فقط ما تقوم به كشخص غير مدخن، ولكن، سيشكل شخصيتك.

٣- أضف إلى ذلك الحقائق؛ فاجعل الأمثلة التي تتخيلها أقرب إلى الواقع، ولا تستخدم الحواس الخمس فقط - ففي خيالك يمكنك أن ترى وتسمع وتشعر وتشم وتتذوق إذا كان ذلك يتناسب مع الموقف، ويمكنك أن تقوم بالأشياء التي تم اقتراحها من قبل: على سبيل المثال، يمكنك أن تضيف مزيداً من الأحداث للموقف أو أن تخفض الصوت إذا أردت؛ فيمكنك أن تتخيل من خلال استخدام التجارب التي تتوفر فيها هذه الخصائص مع التركيز على الخبرة التي ستدعم الاعتقاد الجديد. لأنها مسألة مصداقية عقلية؛ فنحن لا نقتنع برسم سيئ أو دراما تليفزيونية سيئة عندما لا نجد أنفسنا في الصورة أو القصة لأنها "لا تحاكي الحياة الواقعية". كما أن التخيل الذي يتم فيه إشراك الحواس المتعددة يمكن تصديقه، تمامًا كما لو كنت تمثل العالم الخارجي "الحقيقي". ومن ثَم، يصبح للاعتقاد

الجديد نفس التأثير الذي يحدثه السلوك المتكرر الذي يشكل أي عادة بما في ذلك التدخين المتكرر الذي أقنع عقلك الباطن أنك مدخن حقيقي سواء "بالإدمان" أم المثابرة المقصودة تحت ضغط اجتماعي.

٤- قم بتكرار السلوك الذي تخيلته والذي يدعم الاعتقاد الجديد كثيراً حتى تصبح مهتمًا به. وتذكر أنك قد تدربت ذهنيًا وبدنيًا على السلوك القديم ربما لآلاف المرات خلال الفترة التي كنت تدخن فيها. لذلك، تساعد هذه العملية على تحقيق التوازن. ولحسن الحظ، للذكريات الحديثة تأثير أكبر من الذكريات القديمة، وبالتالي، فإن التخيل المتكرر أثناء الأيام القليلة قبل الإقلاع نهائيًا يمكن أن يوازن سنوات من العادات القديمة المتعلقة بالتدخين.

لا تنظر إلى هذا التدريب كعمل روتيني. فلا بد أن تتمتع بكل دقيقة تتخيل فيها حياتك الجديدة قبل أن تحدث.

والآن، كما قمت بالإفصاح عن اعتقادك الجديد، فلقد دعمته بالتدريب اعتماداً على نظرية أن العقل لا يفرق بين الحقيقة والخيال؛ حيث إنك أصبحت مدخنًا داخلك أولاً (صورة الشخص الناضج التي أردت أن تكون عليها) ثم انعكس هذا الإحساس الداخلي على التصرفات الخارجية وأصبحت مدخنًا بالفعل. وبالمثل، ستصبح شخصًا غير مدخن بداخلك أولاً، وسينعكس ذلك على التصرفات الخارجية فيما بعد. وعندما تمارس ذلك داخليًا عن طريق التدريب الذهني أو التخيل، ستتكون عادات جديدة تحل محل العادات التي لا ترغب في القيام بها. كما سيشكل هذا التدريب الذهني حافزاً لك مما يجعلك تقلع عن التدخين نهائيًا.

إحداث التوافق بين الوعي واللاوعي

نظراً للصراع بين العقل الواعي والعقل الباطن، يبدو كما لو كانت هناك أجزاء مختلفة تشكل شخصيتنا. فالعقل الواعي يريد القيام بشيء ما، بينما يريد العقل الباطن - كجزء مؤثر جداً - القيام بشيء آخر. وهذا الجزء الأخير يعمل بوضوح تحت مستوى الوعي. فهو مسئول عن العادات اللاإرادية التي تؤدي للتدخين، كما أنه مسئول عن المعتقدات أو الاستراتيجيات التي تدعم هذه العادات، وبالتالي، صعوبة الإقلاع عنها.

إن فهم الطريقة التي نفكر بها (انقسام العقل إلى جزأين كل منهما يختص بعمل أشياء معينة) يمنحنا فرصة عند الامتناع عن التدخين؛ حيث يرغب أحدهما في الاستمرار في التدخين، بينما يرغب الآخر في التوقف عن القيام بذلك، مع العلم بأن الجزء الأخير ليس له تأثير قوي. وبما أن هذه الأجزاء تمثل معتقدات عالية المستوى تتحكم في شخصيتك كمدخن، فالقيام بتغيير في هذا المستوى يؤثر على الفروق البسيطة في سلوكك. وبالنسبة لعملية تغيير المعتقدات التي تم التحدث عنها سابقًا، فتعني معرفة وتطوير النظام المستخدم في إجراء التغيير. وفي هذه الحالة يمكنك أن تقوم بتدريب بسيط يحدث توافقًا بين كلا الجزأين - الجزء الذي يريد أن يستمر في التدخين والجزء الذي يريد الإقلاع عنه. ولا بد أن تقوم بهذا التدريب وأنت في حالة من الهدوء والاسترخاء التام، أي، بالطريقة التي لا بد أنك الآن معتاد عليها.

التدريب الخاص بالتوافق بين الوعي واللاوعي

١- عندما تكون في حالة من الاسترخاء التام، تخيل أنك تمسك جزءاً من العقل في يد والجزء الآخر في اليد الأخرى. ويمكنك أن تغلق يداك وترفعهما لأعلى، إذا رغبت في عمل ذلك. ثم قم

بتسمية الجزأين لتعرف ما تحتوي عليه كل يد. وفكّر بعد ذلك في أحدهما وفي الأحاسيس والمخاوف والآمال والمعتقدات المتعلقة به مع تدوين كل ما يتعلق بالسلوك ودرجة أهميته وكيف سيبدو وهكذا؛ أي ما يرغب هذا الجزء في القيام به وما لا يرغب فيه. واجعله، بصفة خاصة، يعبر عما يشعر به تجاه الجزء الآخر. فاجعله مستعداً لفهم السبب الذي يجعل الجزء الآخر يتصرف على هذا النحو. وسوف تساعدك على ذلك المعتقدات القديمة الخاصة بالتدخين التي قمت بتحديدها.

٢- قم بنفس الشيء مع الجزء الآخر، وتوقف عن الكتابة للحظات لتسمح لعقلك أن يصل إلى ذاتك الداخلية ويتصل بها، ولكن دوّن النقاط في ورقة بحيث يمكنك أن ترجع إليها مرة أخرى. وكن واضحًا وصريحًا وحياديًا مع كلا الجزأين وامنح كلاهما فرصته. خاصةً، النية الإيجابية للجزء الذي لا يزال يرغب في التدخين.

مبدئيًا، قد تحدد الجزأين فقط بدلاً من أن تحدث توافقًا بينهما أو تصل إلى قرار حاسم، ويعد ذلك بداية جيدة. فارجع إلى كل جزء ودعه يستجيب للجدال الذي يقوم به الجزء الآخر. وإذا لم يتم التوصل إلى حل بالنسبة لأي شيء، قم بذلك مرة أخرى. فدع كل جزء يعبر عن وجهة نظره الخاصة بالكامل ودون نقد. فالجزء الذي يدعم التدخين قد يكشف عن بعض الأسباب التي ترجع لسنوات عديدة. وقد تبدو هذه الأسباب معقولة في ضوء ما عرفته آنذاك والتأثيرات والضغوط الاجتماعية في حياتك مما أدى - في ذلك الوقت - إلى سعي هذا الجزء إلى العمل وفقًا لها. وعادةً ما تزيل وجه النظر المبنية على أساس صحيح من المعلومات الجيدة أي فرق حقيقي وتحاول التوفيق بين الجزأين.

قد تجد أن بعض اهتمامات هذين الجزأين تتعلق بأسباب بدء التدخين وليس الأسباب الحالية. والآن، يمكن لكل جزء أن يفهم ذلك من خلال المعرفة الحالية التي تم جمعها. فالأمر يشبه كما لو كان هناك اتصال منقطع بين جزأين من المخ تم مرة أخرى الوصل بينهما. وفي معظم الحالات، بمجرد أن يتم عرض كلا الجزأين على العقل الواعي، سينتهي الصراع.

وبهذه الطريقة الجديدة في التفكير، لن تتعجب لسبب بعدك عن شخصيتك الأصلية. وبدلاً من ذلك، إذا وجدت نفسك ستقدم على تدخين سيجارة، ستلاحظ ذلك وستفهم ما يحدث، بل سيتغير رد الفعل. وعندما تستعيد القدرة على التحكم في تصرفاتك، سيفقد السلوك القديم قوته التي كانت تسيطر عليك. فبذلك تكون قد أعدت برمجة كلا الجزأين لدعم الأهداف الحالية وليس الأشياء التي كانت تمثل لك هدفًا في الماضي. والنتيجة المهمة ستكون أن كلا الجزأين سيرغبان في نفس الشيء - أن تصبح شخصًا غير مدخن تشعر بالاسترخاء والهدوء والثقة وتتمتع بالصحة - وسيكونان مستعدين للموافقة على عدم التدخين الذي تحتاج إليه. وبمجرد أن يبدأ الجزءان في العمل في نفس الاتجاه، يعني ذلك أنك خطوت أولى خطوات النجاح.

قم بهذا التدريب الخاص بأجزاء المخ مع التدريب الخاص بتغيير المعتقدات الذي تم ذكره آنفًا. فقد تكتشف أن الاعتقاد القديم عبارة عن جزء منك لم تكن على دراية به. ومن ثم يمكنك أن تكوّن معتقداً جديداً ليحل محل القديم وتتخيل السلوك في ثلاثة مواقف مختلفة كي يتم ترسيخ المعتقد الجديد. وبالمثل، ستستطيع أن تتعامل مع معتقداتك "القديمة" و"الجديدة" التي حددتها كأجزاء تعكس ما بداخلك وتجعل لها مكانًا في التدريب الخاص بالتوافق بين أجزاء المخ.

التصميم والإصرار

يعتبر التأكيد إحدى الطرق التي أثبتت نجاحها في تغيير السلوك. وفي الحقيقة، يعني التأكيد الموافقة على ما تريده ورفض ما لا ترغب فيه. وتشير قوة الموافقة أو الرفض إلى قوة الاعتقاد. على سبيل المثال، يمكن أن يرفض بعض الناس تناول أنواع معينة من الطعام، بينما يوافق البعض الآخر بسهولة على تناولها. وفي المواقف الحاسمة، سينتج عن ذلك حالات جسدية نفسية كفقدان الشهية التي تشير إلى قوة اعتقاد ما مثل "اعتقاد الشخص بأنه ممتلئ الجسم" والتأثير البالغ لذلك على السلوك. وعندما تكون مدمنًا للسجائر من الناحية السيكولوجية فيعني ذلك أنك لا تستطيع الرفض - أو، على الأقل، أنك لا تستطيع التصميم أو الإصرار على شيء ما. وعادةً ما يمكن معرفة درجة الإصرار عند شخص ما من خلال الطريقة التي يوافق أو يرفض بها الأشياء، ومن خلال لغة الجسم أيضًا. وكي تضمن النجاح، لا بد أن تتعلم كيف ترفض سلوك التدخين والمعتقدات القديمة وتقبل وتوافق على السلوك الجديد والشخصية الجديدة.

لقد استخدم أحد الكتاب المتخصصين في هذا المجال لفظي "الموافقة الأكثر شمولاً" و"الرفض الأكثر شمولاً "، و"الأكثر" تشير إلى القيم والمعتقدات التي تتشكل في مستوى أعلى من الذي تتشكل فيه معظم أنواع السلوك المعتاد. فعلى سبيل المثال، التغييرات الحسية في أي أسلوب سابق سوف تؤثر على العديد من أنواع السلوك الحالي، ولكن على مستوى المشاهد والأصوات المتخيلة - عندما يتم التحكم في بعض أنواع السلوك بطريقة منطقية. وتوجد في هذا المستوى المعتقدات والقيم والهوية التي تؤثر على الشخص كليةً وليس على مستوى بعينه. وتعني هذه النقطة المهمة أن هذه المعتقدات سوف تؤثر على سلوكنا - نحن نقوم بما نفكر فيه - ولكن، العكس ليس بالضرورة أن يكون صحيحًا. لذا،

فإن مجرد القيام بشيء ما بطريقة مختلفة لن يغير من معتقداتك عن نفسك أو عن شخصيتك، على سبيل المثال، كمدخن أو غير مدخن. وحتى لو توقفت عن التدخين، ستعيش بداخلك شخصية المدخن وربما تعود للتدخين سريعًا.

- يحدث هذا النوع من التغيير على مستوى فكري أعلى - في مركز التحكم وليس على المستوى السطحي من التفكير.

في التدريب السابق تم التحدث عن الجزء الذي يرغب في التدخين وليس السلوك الخارجي نفسه. فسلوك التدخين الخارجي - بما في ذلك السلوك غير المباشر أو المرتبط بالتدخين - تتحكم فيه المعتقدات الراسخة في عقل المدخن. وبالتالي، عند تغيير اعتقاد من هذه المعتقدات، يمكنك أن تتحكم في جميع أنواع السلوك المرتبطة بالتدخين.

وكل منا يعرف كيف يرفض أو يوافق على شي ما بطريقة تؤثر على سلوكه. فعندما تفكر في شيء ما لن تتمتع به أبداً - شيء يتنافى تمامًا مع قيمك ومعتقداتك، سيكون رد فعلك هو الرفض التام وستعتبره شيئًا غير قابل للنقاش. ورد الفعل هذا هو استراتيجيتك المؤثرة على هذا الاعتقاد أو على نوع من أنواع السلوك أو جانب من جوانب حياتك. كما تتوافق كل تصرفاتك مع هذا الاعتقاد الواضح. وهناك دليل على الانسجام بين ما ترفضه وما تقوم به - كلغة الجسم ونبرة الصوت وكل الأفعال التي تتوافق مع الكلمات التي تقولها. إلى جانب أن المعتقدات عبارة عن أفكار مكتسبة ويمكن تعلمها؛ فهي ليست موجودة بداخلك بالفطرة. وفي الحقيقة، ربما تعرف أشخاصًا لهم وجه نظر مختلفة تمامًا قد يرفضون شيئًا يعتنقونه بشدة. والفكرة هي تحديد الاستراتيجيات الحافزة الخاصة بك والاستفادة منها.

الرفض

عند تحديد طريقتك المؤثرة التي تستخدمها عند الرفض، يمكنك استخدامها للإقلاع عن التدخين. ولاحظ ما تشعر به عندما تؤكد على الرفض. وكذلك الخبرات الحسية التي يمكن أن تتذكرها. فتخيل موقفًا لا بد أن ترفض فيه بشده القيام بشي ما. وقم بتدوين كل ما تعلق بهذا الموقف مثل حجم مشكلته ونبرة صوتك وأنت ترفض القيام بهذا السلوك. بعبارة أخرى، طريقة الرفض التي تعني فعلاً عدم القيام بهذا الشيء.

فهذا نوع من المعرفة بالذات له قيمة كبيرة؛ فهو الرفض الذي تحتاج له عند القيام بالعادات المرتبطة بالتدخين وطريقة أخرى يمكن من خلالها الإقلاع عن التدخين. فيمكنك رفض سلوك التدخين وبصوت عالٍ عندما تتعرض لموقف يستلزم ذلك، بل، يمكنك أن تقول ذلك لنفسك كثيراً. وعندما تقوم بذلك، تذكر ما مررت به عندما قمت بالرفض الفعلي - الذي نجحت في القيام به. ثم استفد من مصدر الرفض لديك في الإقلاع عن التدخين.

الموافقة

قم بتطبيق نفس الأسلوب للموافقة على المعتقدات والتصرفات المرتبطة بعدم التدخين التي جعلتها تحل محل المعتقدات والتصرفات القديمة. وتذكر المواقف التي كنت توافق فيها على هذا السلوك. وفي هذه المرة اختر شيئًا تؤمن به تمامًا وينعكس كليةً على جميع تصرفاتك. في هذه الحالة، يصبح رد فعلك هو الموافقة دون أدنى شك على القيام بهذا الشيء. فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تسأل نفسك إذا كنت تحب أولادك، وستكون الإجابة بالإثبات دون أدنى شك. فاختر هذا النوع من المواقف. وقم أيضًا بتدوين كل ما تشعر به عند القيام بذلك تمامًا كما في حالة الرفض.

قم بتكرار موافقتك عدة مرات كي لا يصبح مجرد اعتقاد تعتنقه أو قيمة تؤمن بها بشدة، ولكن، كي يصبح تأكيداً مقصوداً واضحًا يشكل عادة بالنسبة لك. وبالقليل من التدريب، ستصبح في فترة وجيزة قادراً على استخدام هذه الموافقة في الحال عندما تحتاج إليها. وسوف يدعم ذلك اعتقادك الخاص بشخصيتك الجديدة (الشخص غير المدخن) في أي وقت تشعر فيه أنك قد تتصرف تصرفًا سلبيًا. فهذا جزء حيوي من مرحلة استعدادك للإقلاع عن التدخين.

تأثير المعتقدات على السلوك

تحتاج الموافقة والرفض إلى القليل من التدريب. فالقدرة على القيام بذلك مهارة تستحق العناية. لذا، تخيل كل المواقف الأخرى التي يمكنك أن تتغلب فيها على السلوك غير المرغوب فيه باستخدام نفس الطريقة. فاستفد، ببساطة، من الطريقة التي تستخدمها عند الموافقة أو الرفض والتي ثبت نجاحها عند الرغبة في الإقلاع عن التدخين.

وكما رأينا، تعمل المعتقدات المختلفة في مستويات مختلفة حيث يجعلك أحد هذه المعتقدات تدخن وفقًا لحافز معين أو إشارة معينة. ويعمل المعتقد الذي يؤكد على التدخين في مستوى عال من التفكير ولا يتحكم فقط في سلوك التدخين الفعلي، ولكن في أي اتجاهات أو معتقدات متعلقة بالتدخين لن توجد في حياة الفرد غير المدخن. وكما رأينا، لا جدوى من معالجة سلوك التدخين إذا احتفظت بشخصية المدخن ولم تحاول تغييرها. ومن ثم كانت الحاجة إلى تغيير المعتقدات التي تؤثر على السلوك والتي تم تناولها في هذا الفصل.

تشكيل السلوك

تحدد أفكار كل فرد منا معتقداته واتجاهاته، كما تحدد أنواع التغيير الذي يجب القيام به. والوجه الآخر للتغيير هو السلوك الفعلي.

ومن الناحية العملية، كل حركة أو فعل يستلزم "إشارة" من المخ، ولكننا لا نكون على دراية بشيء ما إلا إذا قمنا به بالفعل مثل رفع اليد أو المشي في الحجرة أو إخراج سيجارة من علبة السجائر. وبالتالي، من الأسهل معالجة هذا الجانب الملموس المتعلق بالتدخين. وفي ضوء ذلك، تعتبر الحركات الجسدية البسيطة، الخاصة بهذا النوع المرتبط بالتدخين، من السهل القيام بها أو عدم القيام بها - عن طريق قوة الإرادة - كأي نشاط ذهني آخر مثل تخيل المستقبل وتذكر الماضي. والشيء الوحيد المطلوب هو التفكير فيما ستقوم به - بعبارة أخرى، التصرف بوعي. فبمجرد أن تستطيع منع الاستجابة غير المقصودة، يصبح لك، حينئذ، مطلق الحرية في القيام أو عدم القيام بالأفعال الأساسية المتعلقة بالتدخين.

وتنشأ مشكلة التدخين عندما تعكس نظام التوافق العقلي الجسدي: فبمجرد أن يصبح السلوك عادة (وربما ٩٠٪ من تصرفاتنا تندرج تحت هذه الفئة)، نقوم به دون تفكير - على الأقل التفكير بوعي. فالحقيقة هي أننا لا نحتاج للتفكير أو القيام بأي شيء بطريقة واعية نظراً لتعودنا على هذه الأشياء. ومن ثمَ، يمكننا أن نمشي ونتناول الطعام ونحن نفكر في أشياء أخرى في الوقت نفسه؛ فنحن نستطيع قيادة السيارة ونحن نسمع الراديو ونتحدث في التليفون. وتكمن هنا مشكلة وهي أننا أثناء قيامنا ببعض الأفعال المقصودة كصعود السلم وإيقاف السيارة في الجراج نقوم بتصرفات غير مرغوب فيها مثل قيادة السيارة بيد واحدة وتناول الطعام والتدخين بكثرة عند الشعور بالقلق.

وبالتالي، فإن تحديد هذا النوع من الأفعال يساعد على إعادة تنظيم السلوك أو التصرفات الخاصة. وقد لا يغير ذلك اعتقاداً ما، ولكن، سوف يدعم ويعزز اعتقاداً آخر. وتنطبق عملية إعادة تنظيم التصرفات، بصفة خاصة، على أنواع السلوك التي تتم نتيجة الاستجابة لحافز أو

دافع ما. على سبيل المثال، رنين التليفون وتدخين سيجارة في العمل وركوب القطار وتدخين سيجارة بطريقة تلقائية والانتهاء من تناول وجبة في المطعم ثم تدخين سيجارة بطريقة تلقائية وهكذا. فهذه هي الأشياء المترابطة ذهنيًا التي تتحكم معًا في تشكيل عادة التدخين وتصبح هي المسئولة عن مشكلة الإقلاع عن التدخين أكثر من الأمور المسببة للإدمان التي تم تناولها فيما سبق. وفي مثل هذه الحالات، يمكنك إعادة برمجة تصرفاتك، على وجه الخصوص، كي يصير رد فعلك مختلفًا. وبالطبع، سيستمر الدافع - سيستمر رنين التليفون وستستمر في الذهاب للعمل في الصباح، ولكن يمكنك أن تكيف نفسك كي تتصرف بطريقة مختلفة تمامًا كما كنت تكيّف نفسك في الماضي (لا شعوريًا عن طريق الممارسة والتكرار) على التدخين. فالتدخين عادة مكتسبة لم تولد بها، بل تعلمت كيف تقوم بها. لذا، لا بد أن تقلع عنها.

طريقة الاستبدال

تخيل نفسك في صورتين: الصورة الأولى، وأنت تمارس عادة التدخين غير المرغوب فيها التي ترغب في تغييرها. واختر اللحظة التي تسبق مباشرةً ممارسة هذه العادة بشكل طبيعي - أي، اللحظة التي يؤثر عليك فيها الحافز أو الدافع؛ اللحظة في الحياة الحقيقية التي تريد فيها التصرف بطريقة مختلفة كشخص غير مدخن. واجعل هذه الصورة تتألف من كل شيء يمكن أن تراه بعينيك وتشعر به وليس مجرد مراقبة للأحداث. على سبيل المثال، يمكنك أن ترى يدك وهي تتحرك تجاه التليفون وترى أصدقائك وهم جالسين على المنضدة في المطعم وأنت تخرج من جيبك علبة السجائر وأن ترى زميلاً وهو يدخن وهكذا.

والصورة الثانية، تخيل نفسك وأنت تقوم بالفعل الذي تفضل القيام به. واجعله أمراً مؤثراً؛ فاجعل الأشياء أكثر جاذبية وواقعية.

فيمكنك أن تتخيل نفسك وأنت أكثر ثقة بالنفس أو وأنت معك قلم في اليد التي كنت تدخن بها (كبديل ومكافأة لك) أو وأنت تشرب عصير فاكهة (يُفضل شرب كمية كبيرة من العصائر عند الإقلاع عن التدخين) أو أي شيء آخر تفضل أن تملأ به يديك. كما ستصبح أسنانك بيضاء وتصبح أصابعك نظيفة وستتنفس بسهولة. واختر أي نشاط أو حالة تحبها بدلاً من عادة التدخين غير المرغوب فيها. ولا تتخيل نفسك وأنت تقوم بذلك فقط، بل قم بذلك بالفعل. فقم بدور الشخص غير المدخن بالكامل. واستمتع بالفوائد التي حددتها وعرفتها من قبل.

وفي هذه الصورة الثانية، تخيل نفسك بعين أخرى وليس بعينك أنت. فهذه الصورة، بصفة خاصة، ستحثك على القيام بذلك بطريقة لاشعورية تمامًا كما يتخيل اللاعب الفائز بميدالية أوليمبية نفسه وهو واقف على منصة التكريم. واجعل هذه الصور واضحة ومعتادة.

وبعد ذلك، اجعل الصورة الجذابة التي حلت محل الأولى صغيرة جداً في حجم طابع البريد أو حتى في حجم النقطة وضعها في أسفل الجزء الخاص بالصورة غير المرغوب فيها. وبعد ذلك، اجعل النقطة تغمر الصورة غير المرغوب فيها كلها في لحظة بحيث تصبح هي الشيء الغالب. وقم بذلك عدة مرات - اجعل الصورة الجديدة تحل محل القديمة. وعند تحويل الصورة الصغرى إلى صورة كبرى، افتح عينيك واجعل ذهنك صافيًا وخاليًا تمامًا من أي صور أخرى - عن طريق العد التنازلي في صمت أو القيام بأي شيء يساعد على أن يصبح ذهنك صافيًا. وقم بذلك عدة مرات مع الإسراع في التغيير الحقيقي قدر الإمكان - في أقل من ثانية - والاحتفاظ بحيوية الصور. وبهذه الطريقة، عندما تواجه في الحياة الحقيقية هذه الصورة الواقعية، لن تظهر تلقائيًا الصورة الجديدة فقط، بل، ستدفعك وتحثك على القيام بالسلوك الجديد.

والسرعة عامل حيوي ومهم؛ حيث إنها تؤدي إلى اضطراب المعتقدات القديمة الموجودة في المخ وفي الوقت نفسه تعزز الدافع الذي يؤدي إلى الصورة الجديدة، وبالتالي، تنتج الاستجابة التي تريدها. ومن الآن فصاعداً لن يمكنك رؤية الصورة القديمة دون أن ترى الصورة الجديدة وهي تحل محلها. لذا، حاول القيام بذلك، بل يمكنك - إذا احتجت لذلك - أن تكرر هذه العملية عدة مرات. وعادةً ما تبقى الصورة الجديدة فعّالة لأسابيع أو أيام حتى تنقضي الفترة المهمة عند الإقلاع عن التدخين. ويمكنك تطبيق هذه الطريقة على كل عادة مرتبطة بالتدخين قمت بتحديدها حيث قد يكون تصرف واحد تلقائي سببًا في العودة للتدخين مرة أخرى.

ويمكنك اختبار هذه الطريقة في أي وقت تشاء عن طريق التخيل. فإذا فكّرت في موقف حقيقي وشيك الحدوث يمكن أن تظهر فيه الصورة القديمة وتلجأ للتدخين، ستلاحظ أنك لم تعد لديك نفس الرغبة في التدخين وأنك تصرفت بطريقة مختلفة.

● تنفيذ ما تم تصوره

يمكنك أن تجعل هذا النوع من التخيل هو أول شيء تقوم به في الصباح، على سبيل المثال، كي ترسخ المعتقد الجديد وتصبح واثقًا من تأثيره أثناء اللزوم. ففي أي موقف، بعد أن أصبحت تعرف الطريقة، يمكنك أن تكرر ذلك في أي وقت ترغب في دعم أحد المعتقدات الجديدة.

وكما تم التوضيح من قبل، مع التكرار الكافي لأي نشاط، ستعتاد على السلوك الجديد كما كنت معتاداً على السلوك القديم. فسرعان ما ستحل العادات الجديدة، بشكل تدريجي وطبيعي، محل العادات القديمة. وفي الحقيقة، ستحتاج للقيام بالعادات الجديدة كما كنت تحتاج للقيام بمئات العادات الأخرى التي كانت تملأ حياتك.

الفصل السابع

الإقلاع نهائيًا عن التدخين

تعتبر المرحلة الأخيرة من الإقلاع عن التدخين مرحلة سهلة. ومع ذلك، كي تضمن النجاح، هناك ثلاثة عوامل لا بد من توافرها:

١- المعلومات

٢- الاستعداد

٣- وجود دافع

وتعني "المعلومات" المزيد غير الحقائق المروعة عن الأمراض المتعلقة بالتدخين. فهي تشمل معلومات عن نفسك - بما في ذلك الأسباب التي أدت بك للتدخين والسبب الذي جعلك ترى الإقلاع عن التدخين أمراً شاقًا لا تستطيع القيام به - وخاصة سبب فشلك في الإقلاع عنه في الماضي. كما أنها تشمل المعلومات الخاصة بعملية الإقلاع عن التدخين وما يمكن أن يحدث بعد ذلك. وتشمل أيضًا معلومات عن كيفية إعادة برمجة العقل للقيام بما ترغب في القيام به كشخص غير مدخن.

وبالنسبة للعامل الثاني - "الاستعداد" - فيشمل الحصول، بالطبع، على كل هذه المعلومات، وبالتالي، يتداخل العاملان.

وبالمثل، يبدأ تكون "الدافع" قبل قراءة الكتاب ويزيد وأنت تحصل على المعلومات المهمة. لذا، يستمر هذا العامل خلال عملية الإقلاع كلها.

وللاستعداد والدافع أهمية خاصة عند الإقلاع نهائيًا عن التدخين وفي الفترة التي تلي ذلك مباشرةً. وفي هذا الفصل الأخير، قبل توضيح كيفية الإقلاع النهائي عن التدخين بنجاح، سيتم تناول هذين العاملين المهمين.

الاستعداد

نادراً ما ينجح أي مدخن في الإقلاع - على الأقل لفترة طويلة - عندما يتوقف عن التدخين دون تفكير وتخطيط ودون وجود سبب. وفي الحقيقة، غالبًا ما يعكس الموقف الذي جعله يقوم بذلك سببًا غير ظاهر كتغيير في الظروف أو تعليق معين أثّر فيه أو أي نوع من أنواع الصدمات. فمن الأفضل تحديد الأسباب والاستعداد بناءً على ذلك.

إن كل شيء قرأته حتى الآن يؤكد أنك مستعد تمامًا. وحتى تصبح مستعداً - الأمر الذي يعني الشعور بهذا الاستعداد والثقة والتحمس - لن يكون للامتناع عن التدخين أي معنى عندما يكون هناك احتمال بالفشل في القيام بذلك. وقبل مرور فترة طويلة، بعد فترة أطول من الشعور بالاكتئاب والإحباط، سترغب في القيام بذلك مرة أخرى، ولكنك هذه المرة ستواجه ضغطًا أكبر وستقل ثقتك في النجاح نتيجة الفشل السابق.

وليس بالضرورة أن يكون الاستعداد مرحلة مرهقة أو مملة. فقد تم من قبل توضيح الطريقة التي تتم بها التدريبات الخاصة بتخيل المواقف السارة - فهي تعني الاستمتاع بجميع الفوائد سواء الصحية أو الاجتماعية. وفي الوقت نفسه وأنت تغير معتقداتك التي تشكل تصرفاتك، قد تجد نفسك تقلل من التدخين دون محاولة القيام بذلك أو حتى تحديد وقت معين، وبالتالي، لن تكون متذكراً جميع الفوائد. وستكون هذه هي حالتك، خاصةً، بعد القيام بتدريب الاستبدال (الذي

تستبدل من خلاله سلوك الشخص المدخن بسلوك الشخص غير المدخن) الذي يمكن أن يغير السلوك في الحال. حيث إنك ستصبح على دراية بالمواقف التي تدفعك للتدخين عندما تواجهها بالفعل لأنك ستكون تخيلتها، بينما كنت تستجيب لها من قبل بطريقة تلقائية - عندما تدرك الموقف بعد أن تكون بدأت في تدخين السيجارة، بعبارة أخرى، بعد فوات الأوان.

- بعد أن ضمنت إحلال السلوك الذي تدربت عليه واختبرته محل السلوك القديم، سرعان ما يصبح شيئًا "طبيعيًا" تقوم به.
- ومع الاتجاه المختلف الذي يدعمه الرفض الشديد لهذا السلوك، يفقد التدخين ما يجعلك تنجذب إليه. وتبدأ في تقليل التدخين.

إن تقليل التدخين بهذه الطريقة الطبيعية أمر جيد؛ حيث إنه يحدث من الداخل - أو طبقًا لاستراتيجيات عقلية جديدة. وعندما تكون مستعداً لتغيير هذه الاستراتيجيات، لن تحتاج إلى الاعتماد على قوة الإرادة لتغير سلوكك "من الخارج" والمقياس أنك لا تكاد تدرك أن التغيير يحدث. وهي الطريقة التي يجب أن تتغير بها العادات. فالمدخن، الذي تخيل نفسه وهو مقلع عن التدخين في إحدى الإجازات وهو وسط أسرته وأصدقائه، شعر أنه لا يرغب في التدخين قبل قدوم الإجازة بفترة طويلة وبدأ يمتنع عنه بالفعل. بعبارة أخرى، لقد بدأ يتصرف كما لو لم يكن مدخنًا. وقبل أن يقلع عن التدخين نهائيًا، لم يكن الإقلاع مشكلة كبيرة، حيث بدأت العادات الجديدة في وظيفتها اللاشعورية دون أن تتسبب في أي اضطراب.

الدافع

لقد تم، في هذا الكتاب، التأكيد على أهمية وجود دافع - الرغبة الحقيقية في الإقلاع. فغالبًا ما ينشأ الدافع من الظروف المحيطة بالمدخن

كالمرض أو الحرمان من الأصدقاء أو الأسرة بسبب التدخين أو صدمة أو شيء جعلك تصل إلى درجة اتخاذ هذا القرار. فغالبًا ما يكون هناك شيء يدفع الشخص إلى شراء كتاب مثل هذا في المقام الأول. وقد يكون ذلك هو نقطة التحول المهمة في دوافعه. فكل استعداداتك حتى الآن، وكذلك المعلومات والمهارات المكتسبة، لا بد أن تزيد من رغبتك والتزامك بالإقلاع، حتى اللحظة التي تقوم فيها بالإقلاع النهائي وما بعد ذلك.

تزداد الدوافع عن طريق ثلاث طرق أثناء عملية الاستعداد:

١- كلما زادت أسباب عدم التدخين، زادت رغبتك في الإقلاع نهائيًا عن التدخين. فهذا هو الميل الطبيعي للبعد عن الألم والضرر من أي نوع.

٢- كلما زادت الفوائد والأشياء السارة التي يمكنك تخيلها كشخص غير مدخن، زاد اقترابك من هذه الصورة التي رسمتها لنفسك والسلوك المصاحب لها. فهذا هو الدافع الذي يقربنا من السعادة والسرور وهو أساس طريقة الاستبدال والطرق المماثلة الأخرى.

٣- عادةً ما تحدث لك مفاجئات سارة أثناء عملية الاستعداد كأن تكتشف أنك تقلل التدخين دون محاولة القيام بذلك كما ستجد نفسك تتمتع بالمزيد من الحيوية والنشاط والثقة والسيطرة على عاداتك.

وبناءً على ذلك، أنت من تتحكم في دافع الإقلاع عن التدخين. ويمكنك القيام بجميع تدريبات التخيل المختلفة وتكوين الخبرات الداخلية أو "الاستراتيجيات" التي تحفزك. وكلما كان تخيلك مفعمًا بالحيوية وأقرب للواقع، زادت قدرتك على تكوين المعتقدات الجديدة - بما في

ذلك استراتيجية الحث والحفز. وسوف تزيد هذه العوامل من دوافعك حتى تصل بك إلى درجة أنك لن تستطيع تأجيل تنفيذ قرارك.

وهناك طريقة أخرى يمكن أن تؤثر على دوافعك؛ على سبيل المثال، تعتبر استراتيجية الموافقة والرفض، التي تمت مناقشتها في الفصل السابق، استراتيجية تحفيز فعّالة جداً كما تعتبر وسيلة جيدة لتغيير السلوك. ففي الحقيقة، تعتبر استراتيجية "الموافقة" استراتيجية تحفيز شخصية استخدمتها بنجاح في الماضي ويمكنك تطبيقها الآن على عملية الإقلاع عن التدخين. كما لاستراتيجية "الرفض" تأثير على اتجاهك بعيداً عن هذه العادة، ولكنها تؤدي إلى نفس النتيجة. وعندما يقرر أحد المدخنين الإقلاع نتيجة مرض أو موت أحد المدخنين من أصدقائه، فهذا هو نفس نوع الاستراتيجية العقلية التي يستخدمها دون أن يدرك ذلك؛ حيث يصبح رد الفعل شديداً ويرفض الاستمرار في ذلك. وبالطريقة نفسها، تقلع السيدة الحامل تمامًا عن التدخين كي لا تعرض طفلها لأي ضرر. وبالمثل، عندما تتخيل نفسك كشخص مدخن في ثلاثة مواقف تدعم الاعتقاد الجديد الذي اخترته (انظر الفصل السادس)، فأنت بذلك تكّون صوراً سارة في عقلك تقربك من إدراك هذه المواقف.

أساسيات عملية الإقلاع عن التدخين

إذا كنت قرأت هذا الكتاب بعناية حتى الآن ونفذت الاقتراحات الموجودة فيه، فيعني ذلك أنه أصبحت لديك المعرفة الكافية وأصبحت مستعداً ولديك دافع للإقدام على المرحلة النهائية من عملية الإقلاع عن التدخين. فسيتم التركيز، في هذا الفصل، على الامتناع عن التدخين ومراجعة بعض الموضوعات الرئيسية وتقديم تلميحات عن ضمان الإقلاع عن التدخين بلا رجعة. أولاً، بعض النقاط التي تذكرك بما تم تعلمه:

١- لا بد أن يكون هناك سبب ورغبة صادقة في الإقلاع عن التدخين لأن معرفة أن التدخين ضار ليس سببًا كافيًا. فحتى الأشخاص الذين لديهم معلومات طبية عما يسببه التدخين من أضرار يستمرون في ممارسة هذه العادة.

٢- لا بد أن تحدد المعتقدات القديمة التي جعلتك تبدأ التدخين وتستمر حتى أصبحت مدمنًا له. ويمكنك القيام بذلك عن طريق الرجوع بالذاكرة للوراء، في حالة من الهدوء والتركيز أو التنويم المغناطيسي. فهذا نوع من أنواع تنشيط الذاكرة، ولكنه يتميز عن التذكر العادي بأنك تركز فيه إلى أقصى درجة لأن هناك هدفًا من القيام بذلك.

٣- لا بد أن تحدد الأسباب التي جعلتك تستمر في التدخين حتى اليوم - مثل "الحجج الشائعة" التي تمت مناقشتها بالتفصيل في الفصل الرابع. فلا بد أن يحدد التدريب الخاص بإحداث نوع من التوافق بين الوعي واللاوعي - الذي تمت مناقشته في الفصل السادس - والأسئلة الخاصة بفهم الذات - التي تمت مناقشتها في الفصل الخامس - هذه الأسباب.

٤- بعد ذلك قم باختيار المعتقدات الجديدة لتحل محل المعتقدات القديمة وفكّر في أسباب حقيقية للتغيير؛ حيث سيشكل ذلك استراتيجياتك العقلية الجديدة وشخصيتك المقلعة عن التدخين.

٥- لا بد أن تكون على علم بأنك لا تقلع عن أي شيء له قيمة أو أنك تقوم بأية تضحية. وعادةً ما ستعرف ذلك في مرحلة معينة من مراحل هذه العملية وأنت تنعم بالعقل المتفتح. أو، فكر - ببساطة - في أي أمر بسيط كتغيير في معتقداتك، ثم قم بمراجعته حتى تجعله شيئًا إيجابيًا مفيداً. على سبيل المثال، في

حالة شعورك بأن التدخين يساعدك على الاسترخاء، لا بد أن تعرف وأن تخبر نفسك أنك ستكون في حالة من الهدوء والاسترخاء أكثر عندما تقلع عن التدخين. وبعد ذلك، تخيل سيناريو لثلاثة مواقف يتضح فيها صحة الاعتقاد الجديد - كما تم وصفها في الفصل السادس.

٦- قم بتغيير أية استراتيجيات أو معتقدات معينة غير مرغوب فيها عن طريق القيام بالتدريبات التي تم توضيحها في الفصل السادس: تغيير المعتقدات وتوافق الأدوار والموافقة والرفض.

٧- كن مستعداً للسلوك الذي يمكن أن يصدر نتيجة الاستجابة لحافز ما وذلك عن طريق تحديد نوع السلوك والمواقف التي يمكن أن تجعلك تعود للتدخين مرة أخرى. قم بالتدريب الخاص باستبدال شخصية المدخن بشخصية غير المدخن لضمان رد فعل تلقائي جديد. ويمكنك اختبار ذلك كي تتأكد أن له تأثيراً ويمكنك أن تعتمد عليه في أكثر المواقف التي قد تدفعك إلى التدخين (انظر الفصل السادس).

٨- استعد للإقلاع عن التدخين بالابتعاد عن المواقف أو فرص التواجد بين الأشخاص أو في الأماكن التي من المحتمل أن تواجه فيها إغراءً في الأيام والأسابيع التي تلي امتناعك عن التدخين. وقم بالتخطيط للإقلاع النهائي بشكل كامل كما لو كنت ستنتقل إلى منزل جديد. فبالطبع، أنت لا تريد أي كوارث أو مفاجئات غير سارة. لذا، سوف يتم تذكيرك ببعض الأفكار فيما بعد.

انظر لهذه الأساسيات على أنها سلسلة من التغييرات التي ستمنحك فرصة الإقلاع الدائم عن التدخين. ويعني ذلك، بالطبع، أن العادات غير الظاهرة أمر مهم ويمكن أن تعني النجاح أو الفشل. ولكن، إذا شعرت أنك غير متأكد من واحد أو أكثر من هذه العناصر الرئيسية للإقلاع عن التدخين، لا تقلق. فيمكن، ببساطة، العودة إلى الأجزاء الخاصة بهذه العناصر في هذا الكتاب. والقيام بالتدريبات مرة أخرى والتركيز على عنصر واحد في المرة الواحدة. أو، قم بإعادة قراءة هذا الكتاب في أيام قليلة – فهو يستحق قراءته بعناية مقابل الحصول على كل الفوائد العظيمة التي ستعود عليك. وهناك المزيد الذي يمكن الحصول عليه دون بذل مجهود كبير. فكلما زاد استعدادك، قل المجهود الذي تحتاج – في آخر الأمر – إلى زيادته من أجل الحصول على نتائج جيدة وناجحة مدى الحياة. فهذه هي الطريقة الجيدة الخاصة بفهم واستخدام نظام التواصل بين العقل والجسد.

لقد تمت، في الفصل الأول، الإشارة إلى أهمية وجود مذكرة خاصة بك لتدون بها جميع الأمور الخاصة بالتدخين. وإذا قمت بذلك، فلا بد أنك تتمتع بذكاء شخصي يمكنك الاستفادة منه عند التخطيط في الأسابيع القليلة التي تلي إقلاعك عن التدخين. على سبيل المثال، ربما تعرف الآن الأشخاص والأماكن والظروف التي يمكن أن تشجعك على العودة للتدخين مرة أخرى. لذا، يمكنك وضع بعض الخطط الخاصة لتجنبها. وسوف يضئ لك لون أحمر عندما تواجه هذه المواقف فيمنحك اللحظات القليلة التي يمكنك أن تتنفس فيها بعمق وتتصرف بعقلانية.

التخطيط لنجاح دائم

فيما يلي بعض الأفكار التي يمكنك استخدامها في خططك للإقلاع عن التدخين. وسيبدو بعض منها مألوفًا، بينما سيكون البعض الآخر

جديداً عليك. لذا، يمكنك التفكير في الأفكار الخاصة بالحس السليم التي تنطبق على ظروفك الخاصة. وفي بعض الحالات، قد ترغب في تكرار التدريبات الخاصة بالتغيير لتجسيد الأمور التي لم تفكر فيها والتي ستجعل عملية إعادة البرمجة عملية واقعية.

الضوء الأحمر

قم بتحديد المواقف الصعبة وتعلّم من المحاولات السابقة للإقلاع عن التدخين. فتذكر ما حدث وما جعلك تعود للتدخين مرة أخرى؛ حيث يمكنك أن تسأل نفسك بعض الأسئلة كالآتية:

- ما الذي دفعك للتدخين
  - تناول فنجان قهوة؟
  - الرد على مكالمة تليفون؟
  - إجراء مكالمة تليفونية؟
  - تشغيل الكمبيوتر؟
- من الذي شجعك على التدخين؟
- في أي مناسبة حدث ذلك؟
- ما هي أكثر الأوقات والأيام التي تدخن فيها بكثرة؟
- وأنت تتذكر ما مضى، أي المواقف استطعت مقاومة التدخين فيها بسهولة؟ وما السبب؟

وعليك أن تنتبه لكل هذه الأسئلة. فمن الذكاء استخدامها وتذكرها. لذا، يمكنك تدوينها لأنها ستساعدك كثيراً.

المذكرة

استمر في تدوين كل ما يتعلق بالتدخين في المذكرة الخاصة بك إذا كنت خصصت واحدة لذلك. وقم بتسجيل المواقف التي استطعت فيها

الامتناع عن التدخين وتذكر أيضًا تلك التي لم تستطع فيها القيام بذلك معبراً عن أفكارك الخاصة. ثم قم بقراءة ما كتبته لتحدد الأسباب التي جعلتك تدخن، واستخدمها كمرجع تلجأ إليه عند التخطيط وكي تتذكر أيضًا دوافعك وما يجب أن تقوم به عند الضرورة.

الأماكن

ليست هناك حاجة للعيش مع تجنب الذهاب لأماكن معينة، ولكن، لا يعني ذلك المجازفة. وعلى أية حال، كشخص غير مدخن، ستتغير الأماكن التي تتردد عليها بشكل طبيعي. لذا، يمكنك أن تستبعد الأماكن التي يمكن أن تدخن فيها. فتذكر مع نفسك تلك الأماكن سواء كانت في العمل أم في غير العمل: الأماكن التي تتردد عليها باستمرار وتلك التي تذهب إليها أحيانًا - خاصةً الأماكن التي يمكنك أن تذهب إليها في الأسابيع التي تلي الإقلاع عن التدخين مباشرةً. فاختر الأماكن التي لا تسمح بالتدخين. على سبيل المثال، الاستمتاع بالذهاب للسينما وعدم التدخين هناك على الإطلاق.

الأشخاص المحيطون

ضع في الاعتبار الأشخاص الذين تدخن دائمًا معهم في العمل وخارج العمل وبين الأصدقاء والأقارب. وقم بعمل استراتيجية خاصة لكل فئة بما في ذلك تجنبهم تمامًا. فيمكنك أن تخبر الأسرة والأصدقاء والزملاء أنك على وشك الإقلاع عن التدخين وتحتاج مساعدتهم. واطلب، على وجه الخصوص، مساعدة شريك الحياة والأصدقاء المقربين الذين يمكن أن تعتمد عليهم في مساعدتك بشتى الطرق. وإذا سخر منك أحدهم أو لم يقدم لك يد المساعدة، ابتعد عنه لبعض الوقت.

الطعام والشراب

قم بتحديد أي موقف تتناول فيه الطعام أو الشراب وتقوم بعدها بالتدخين سواء كان هذا الموقف يتكرر يوميًا في العمل أو كان يحدث في مناسبات معينة أو بعد العمل وهكذا. ويفضل بدلاً من تدخين السجائر في هذه المواقف أن تتناول مشروبًا ما مع بعض الأشخاص غير المدخنين. ويمكنك تناول كمية كبير من السوائل مثل الماء وعصير الفواكه. كما يجب أن تغير ما تأكله - على سبيل المثال، ما تأكله في وجبة الإفطار. وضع لنفسك نظامًا معينًا في الغذاء شاملاً أنواع جديدة وشهية من الأطعمة التي يمكن أن تحافظ على وزنك وصحتك أثناء فترة الإقلاع عن التدخين. فيمكنك مضغ اللبان الخالي من السكر أو تناول بعض الحلوى. فاحتفظ ببعض منها معك وتناول إحداها عندما تواجه أحد المواقف التي يمكن أن تدفعك للتدخين. وإذا قمت بربط التدخين بشرب القهوة، فيمكنك الامتناع عن تناول القهوة أولاً كجزء من خطتك الموجهة.

الأحداث المتكررة

يمكن أن تكون هذه الأحداث أحداثًا مهمة. على سبيل المثال، اجتماعات العمل الأسبوعية أو الشهرية أو الأحداث الرياضية أو الإجازات أو الزيارات العائلية. لذا، قم بتحديد هذه الأحداث وضع استراتيجية إما بتجنبها أو التحكم فيها لتجنب التعرض لأي شيء يمكن أن يدفعك للتدخين.

السفر

ضع في الاعتبار السفر، مثل، السفر بالقطار الذي يمكن أن تدخن فيه. إذا كنت ستسافر بالقطار، اختر عربة لا يُسمح فيها بالتدخين بدلاً من أن تترك ذلك للظروف. فلقد قصد أحد المدخنين، الذي كان يدخن لمدة ٣٠ عامًا، أن يجعل فترة الإقلاع عن التدخين تتزامن مع رحلة طيران

مدتها ٢٥ ساعة إلى استراليا. وعندما وصل كان قد تخلص جسمه من النيكوتين أثناء أهم فترة دون شكوى.

المكافآت

قم بالتخطيط للحصول على مكافآت لأنها ستحفزك على الإقلاع عن التدخين بدرجة كبيرة. فيمكنك أن تكافئ نفسك على كل يوم تنجح فيه في الامتناع عن التدخين. ولا تكن بخيلاً مع نفسك، بل أعط نفسك مكافأة كبيرة بعد مرور أسبوع وشهر وهكذا. كما يمكنك مشاركة ذلك مع شخص تحبه وأن تفكر فيما يمكن أن تشتريه بالمال الذي ستدخره. فمثلاً، يمكنك أن ترتب مقدمًا للكشف على أسنانك وتنظيفها - استعد لأن تبدو في صورة جيدة وأن تشعر بذلك. وذكّر نفسك كثيراً بسبب إقلاعك عن التدخين. وأعلم أن للمكافآت المعنوية نفس تأثير للمكافآت المادية بمجرد أن تتقن فن التخيل. لذا، قم بالتخطيط لعمل شيء والاستمتاع به كل يوم.

أسلوب الحياة

قم بتغيير أسلوب حياتك الرتيب. وستساعدك المعتقدات الجديدة على تغيير المعتقدات القديمة. ففي المواقف الجديدة، كوظيفة جديدة، توقع أن تتصرف بشكل مختلف وستكون أكثر استعداداً للتغييرات. على سبيل المثال، اتبع طريقة مختلفة في العمل أو غير مواعيد تناول الوجبات أو اذهب للنوم مبكراً أو قم بشرب الشاي بدلاً من القهوة أو العكس؛ حيث سيغير ذلك من تركيزك على شيء بعينه ويجعلك على دراية بكل تصرفاتك، وبالتالي، لن تسلم للعادات القديمة. لأن القيام بأشياء جديدة يجعل عقلك مشغولاً. وكل ذلك يجعل العادات المرتبطة بالتدخين مجرد جزء من التغيير العام.

الحفاظ على النشاط والحيوية

الحفاظ على النشاط والحيوية يساعد أيضًا على سلامة الجسم والعقل. فيمكنك، مثلاً، تنظيف السيارة أو القيام ببعض الأعمال المنزلية أو تغيير الأعمال التي تقوم بها بصورة متكررة بحيث لا تتصرف بطريقة تلقائية دون تفكير. فلقد قصد أحد المدخنين، الذي كان يدخن بكثرة، أن تتزامن الفترة الأخيرة من الإقلاع عن التدخين مع العمل في تهذيب الحديقة الموجودة في منزل أحد الأصدقاء غير المدخنين في نهاية الأسبوع. فلقد أنهى عملية قطع وتهذيب النبات، ولكنه شعر بالنشاط عندما استطاع القيام بذلك دون تدخين سيجارة واحدة. وبالنسبة لك، يمكنك القيام بالأشياء التي تعرف أنها تقلل التوتر كالاستماع للموسيقى التي تفضلها أو القراءة أو مزاولة رياضة معينة أو الركض. وقم بالتنويع عند القيام بهذه الأشياء حتى لا تشعل بالملل.

المشكلات

لا تفكر في أية مشكلة على الإطلاق أثناء هذه الفترة، فيمكنك الرجوع إليها فيما بعد. وتنفس نفسًا عميقًا عدة مرات. حيث سيساعدك ذلك على الشعور بالاسترخاء والهدوء كما يساعد على ضخ الأوكسجين في الرئتين والمخ. كما يمكنك تجنب المواقف التي تسبب لك التوتر والانفعال. وإذا كان عملك سببًا رئيسيًا في توترك، فيمكن أن تأخذ إجازة من العمل لعدة أيام. وبمجرد أن تبدأ فترة الإقلاع عن التدخين، ستجد أنك تتمتع بالمزيد من الحيوية والنشاط.

النوم

حاول الذهاب للنوم مبكراً والحصول على وقت كاف منه. ففي الفترة التي ستنام فيها ستبتعد عن التدخين دون حتى أن تفكر فيه. كما ستحصل على قسط وافر من الراحة والاسترخاء أثناء النوم. ويعتبر

الوقت الذي يسبق ذهابك للنوم مباشرةً وقتًا مناسبًا لتذكر فوائد عدم التدخين.

اليدان

حاول دائمًا الإمساك بأي شيء في يديك؛ كقلم جديد أو ساعة تنشغل بها. أو يمكنك أن تقلم أظافرك (حيث يجعلك ذلك تتغلب على عادة التدخين) أو تجعل معك بعض الحلوى التي يمكن أن تتناولها بدلاً من السجائر.

السجائر

اجعل السجائر بعيدة عنك. وابتعد أيضًا عن الأشخاص الذين يمكن أن يشجعوك على التدخين. فحاول أن تخطط لذلك ببراعة كما كنت تخطط لأن يكون معك سجائر في الوقت الذي تكون فيه المحلات مغلقة. وقم بتطبيق الشيء نفسه على كل الأدوات التي يمكن أن تستخدمها أثناء التدخين مثل مطفأة السجائر أو الولاعة - فعندما تكون بعيدة عن عينيك، لن تفكر فيها لأنها أحيانًا تضعف قوة الإرادة. لذا، حاول اتباع استراتيجية الابتعاد عن المثيرات والحوافز بجميع صورها. فكن ذكيًا وفكّر قبل الإقدام على أي شيء.

الوقت

إن تحديد تاريخ ووقت معين للإقلاع عن التدخين سوف يزيد من فرص النجاح في كل الأمور السابقة. فيمكنك أن تجعل هذا الوقت في الإجازة أو في يوم خاص كعيد ميلاد أو أي عيد سنوي. ولا تدّعي أنك لديك قدرة كبيرة على المقاومة تفوق تلك الخاصة بالملايين الذين فشلوا في الإقلاع عن التدخين. فلقد خطط البعض الذي استطاع الإقلاع عن التدخين بنجاح ليكون هذا التوقيت في إجازة طويلة، بينما قام البعض

الآخر بجعل هذا الوقت يتزامن مع المكوث في المستشفى بحيث يمكن أن يساعدهم بعض الأشخاص الآخرين أثناء فترة الامتناع عن التدخين.

ما يجب القيام به عند مواجهة ما يمكن أن يدفعك للتدخين

وأخيراً، ما الذي ستقوم به إذا - بعد كل هذا الاستعداد - قمت بتدخين سيجارة؟ هل سينتهي الأمر عند ذلك؟ بالطبع لا، ولكن، إذا لم تطفئ السيجارة في الحال، قد تعود للتدخين مرة أخرى. ومن هنا كان الشعار الذي ينادي بعدم تدخين سيجارة واحدة عند اتخاذ قرار بالإقلاع. فلقد قال العديد من المدخنين الذين فشلوا في الإقلاع عن التدخين أن سبب فشلهم كان سيجارة واحدة. وعندما تمر بموقف مثل هذا، حتى لو كنت فشلت في تغيير كل العادات المتعلقة بالتدخين، ستكون قد قمت بمجموعة من التغييرات الكافية على طريقة التفكير لضمان ظهور التحذيرات المناسبة في الوقت المناسب. ومن ثم، ستستطيع الانتباه لها والتغلب على الموقف من خلال هذا الوعي المؤقت الذي يمثل فرصة للتذكير؛ حيث سيستغرق ذلك ثوانٍ قليلة لتأخذ نفسًا عميقًا وأثناء القيام بذلك ذكّر نفسك بفوائد عدم التدخين والصورة الإيجابية لشخصيتك الجديدة.

وابتعد عن الموقف بأكمله في الحال. وفكّر في المعتقدات الجديدة التي حلت محل المعتقدات القديمة وحاول التأكيد عليها. فقم بتجسيد الظروف التي يمكن أن تشجعك على العودة للتدخين مرة أخرى (انظر الفصل السادس) لتكون واثقًا من أنك استطعت سد هذه الفجوة. ثم راجع القائمة التي دونتها عن طرق الإقلاع عن التدخين. وستجد أن تصميمك وإرادتك سيعودان بسرعة إلى ما كانا عليه - بل سيزيدان عن ذي قبل. وستشعر بالراحة عند النجاح في اجتياز لحظة اختبار حاسمة. ويعني، غالبًا، المرور بهذا الاختبار أنك استطعت التغلب على اعتمادك

على التدخين نهائيًا. وإذا دفعك شيء ما للتدخين، فأنت تعرف الطريقة التي يمكن بها التغلب على ذلك.

ولا تعني هذه النصيحة الأخيرة أنك يجب أن تتوقع العودة للتدخين. فعلى العكس، قد كان عدم توقع العودة للتدخين هو سبب انتظارك واستعدادك جيداً قبل الإقلاع نهائيًا عن التدخين. لذا، لم تعن هذه النصيحة ذلك، ولكنها تعني أنك مستعد حتى لهذا الاحتمال وأنك قد وضعت الشكوك التافه في الاعتبار. ومع ذلك، لا يمكن المغالاة في تقدير أهمية عدم الاستسلام لسيجارة واحدة عندما تكون حريتك قد عادتك إليك مرة أخرى.

الإقلاع عن التدخين بتدوين بعض الأنشطة للقيام بها

لكي تركز على الوقت المحدد الذي حددته لتبدأ حياتك الجديدة كشخص غير مدخن، يمكنك أن تدّون ما سوف تقوم به للإقلاع نهائيًا عن التدخين على مستوى العقل الباطن. فسيساعدك القيام بذلك على الإقلاع عن التدخين إذا ذكّرت نفسك بالتدريبات التي قمت بها بالفعل أثناء المرور بالحالة نفسها.

- تحديد وتغيير المعتقدات القديمة
- إحداث توافق بين دور العقل الواعى والعقل الباطن
- الالتزام بالموافقة أو الرفض
- الصور المشجعة على التصرف وفقًا لمعتقداتك الجديدة
- والاستبدال السريع (شخصية المدخن بشخصية غير المدخن)

حاول أن تذكر نفسك بكل هذه الأشياء قبل تنفيذ ما ستتم الإشارة إليه لاحقًا. فلا بد أنك قد قمت بجميع أنواع إعادة البرمجة العقلية من خلال التدريبات التي تم توضيحها على مدار الكتاب. لذا، فإن هذا التدريب الأخير سيحدد فقط نقطة البداية.

إذا استطعت أن تجعل شخصًا ما يقرأه ببطء وبصوت عالٍ، سيكون ذلك أفضل بكثير. أو يمكنك الحصول على شريط كاسيت مُعد خصيصًا من عناوين مواقع الإنترنت الموجودة في الملحق المتوفر بنهاية هذا الكتاب. ويمكنك أن تغلق عينيك وتستعد تمامًا للاقتراحات التي سيتم طرحها على عقلك الباطن، ولكن مع القليل من الاستعداد يمكنك أن تقوم بذلك بنفسك وتدوّن كل شيء بما في ذلك الخبرات التي حصلت عليها من التدريبات التي قمت بها فيما سبق. وإذا كنت تحتاج أن تُذكّر نفسك بذلك، إقرأها أولاً قبل أن تقرر اتباع طريقة ما تناسبك. وتأكد من اختيار مكان مناسب ووقت لن يقاطعك أحد خلاله ويمكنك أن تركز كليةً على ما تقوم به بيديك. والجدير بالذكر أن بعض الناس يحتاجون مساعدة الآخرين أكثر من البعض الآخر حيث توضح معظم الأبحاث أنه تزداد فرص النجاح مع ازدياد عدد حالات التشاور أو الوقت الذي يتم قضاؤه مع الآخرين في الحصول على المساعدة والدعم. وهنا يأتي دور الأسرة والأصدقاء الذين يمكنهم مد يد المساعدة للمدخن. كما يمكنك زيارة أي من مواقع الإنترنت - المتوفرة في ملحق هذا الكتاب - لمعرفة كيفية القيام بكل هذا.

والآن، أصبحت لديك جميع المعلومات التي تحتاجها للإقلاع عن التدخين نهائيًا. وستستطيع فهم نفسك بطريقة أفضل خاصةً الطريقة التي يقوم بها عقلك الباطن بحفظ سلوك التدخين. وأصبحت تعرف كيف تتخيل نفسك في عدة مواقف من أجل تكوين الشخصية الجديدة غير المدخنة. وفي الفصل السابق، تعلمت كيف تغير المعتقدات التي تتحكم في العادات المختلفة المرتبطة بالتدخين لاتخاذ قرار واعٍ للامتناع عن التدخين. لذا، يمكنك الآن الإقلاع نهائيًا عن التدخين.

يمكنك الارتياح ذهنيًا من التفكير في أي شيء عن طريق استخدام طريقة العد التنازلي التي تم توضيحها في الفصل الخامس أو الطريقة

التي تعرف أنها لها تأثيراً جيداً عليك ومناسبة لك؛ تنفس بعمق وببطء كي ترجع بذاكرتك للوراء فتتذكر الوقت الذي بدأت فيه التدخين وأسباب قيامك بذلك (اذكر هذه الأسباب كما تم تحديدها آنفًا في الفصل السادس) فلقد تغيرّت حياتك الآن وأصبحت تريد التحرر من هذه العادة كي تتمتع بالصحة والثقة - كشخص غير مدخن من الآن فصاعداً - وتخلصت من كل الضرر الذي يجلبه لك التدخين. والآن، تصور نفسك كشخص غير مدخن وفي هذه الصورة ستبدو متمتعًا بصحة جيدة وثقة كبيرة وتشعر بالحرية وأنت تنظر حولك وترى الأشياء بعينيك وتلاحظ كيف أصبحت أفضل حيث لا يساورك إحساس بالذنب. وتخيل أنه أصبحت أمامك العديد من الفرص لتقبل وتوافق على حياتك الجديدة الخالية من التدخين. ويمكنك أن تتخيل تلك المواقف التي قد تتناول فيها سيجارة وأنت تتصرف بطريقة أخرى كشخص جديد غير مدخن يتمتع بالقوة والثقة بالنفس. وستتعجب من الأسباب التي منعتك من الإقلاع فيما سبق. كما يمكنك إعادة بعض التدريبات الخاصة بالتأكيد سواء على الموافقة أم الرفض لتشعر بالثقة والنجاح. وكن مستعداً للعودة للحاضر والاستمتاع بهذا الإحساس المستمر من السيطرة على النفس والتحرر من السجائر للأبد - هذا علاوة على الثقة في العقل والجسد - فلقد أصبحت شخصًا مختلفًا حراً تمامًا يمكنه أن يصبح بالصورة التي يريد أن يكون عليها ويتصرف بالطريقة الخاصة به؛ وهذا من ناحية رفض كل العادات المرتبطة بالتدخين للأبد وقبول مستقبل تسوده الصحة والسعادة. لذا، وافق على هذه الحرية من صميم قلبك وعقلك معًا - وعندما تصل إلى آخر رقم في تدريب العد التنازلي ستجد نفسك قد عُدت للواقع وستشعر وقتها بإحساس رائع.

هنئ نفسك واستمتع بهذا الإنجاز. ثم يمكنك النظر في المرآة وتذوق طعم السعادة والاستمتاع بالتحكم في حياتك وصنع مستقبل أفضل.

واجعل هذا الكتاب في مكان معروف بحيث يمكنك الحصول عليه في أي وقت وكذلك المذكرة التي كنت تدّون فيها كل التدريبات والأشياء المتعلقة بعملية الإقلاع. وذلك كي تكون أمامك مجموعة من التلميحات التي يمكنها أن تساعدك في الحال عند الحاجة إليها. ثم كرر تدريبات التدخين الإيجابية والقليل من طرق الاستبدال - التي تم التعرف عليها فيما سبق - وذلك عند الحاجة لها؛ حيث سيدعم ذلك التغيير الذي تم القيام به.

تذكر أن الأمر يصبح أسهل في كل دقيقة تقضيها دون تدخين سيجارة. وتذكر المكافآت التي وافقت على إعطائها لنفسك وكل الفوائد الأخرى التي تخيلتها عندما استعددت للعيش حياة أفضل.

الملحق

بعض المصادر المتاحة على الإنترنت

www.nosmokingday.org.uk

www.quit.org.uk

www.official-documents.co.uk (ابحث عن كلمة "smoking")

www.quitsmokinguk.com

www.lungusa.org

www.surgeongeneral.gov (ابحث عن كلمة "smoking")

الفهرس

الموضوع	الصفحة

صحة وعافية

لا تتوقف عن التدخين! حتى تقرأ هذا الكتاب

Don't Stop Smoking
until you've read this book

في هذا الكتاب معلومات قيمة تساعد المدخن الذي يريد بالفعل الإقلاع عن هذه العادة السيئة على القيام بذلك بنجاح ؛ فهو الحلقة المفقودة في سلسلة محاولات الإقلاع عن التدخين.

يريد العديد من المدخنين الإقلاع عن التدخين نتيجة الرغبة الشديدة في التخلص من جميع الأضرار التي تسببها هذه العادة أو بناءً على طلب الطبيب المختص، ولكنهم يجدون أنفسهم غير قادرين على القيام بذلك عند اتباع الطرق التقليدية المعروفة. لذا، يقدم هذا الكتاب منهجًا علميًا ثُبت نجاحه في الإقلاع عن التدخين نهائيًا :

- مطالعة آخر الأبحاث التي أقيمت على الجانب النفسي لعملية التدخين
- توظيف مؤثر ومضمون لبعض أساليب الإقلاع البسيطة
- البدء بتغيير العادات المرتبطة بالتدخين
- قراءة الكتاب جيدًا قبل الإقلاع نهائيًا عن التدخين

نبذة عن المؤلف:

استخدم د. كارل موريس - وهو عالم نفسي ومعالج مختص - البرامج اللغوية العصبية والتنويم المغناطيسي لإنشاء نظم من التغيير يمكنها التأثير على المدخن. وقد طبق الطرق التي تم توضيحها في هذا الكتاب بنجاح كبير على حالاته العملية الخاصة.

أما د. هاري ألدر، فهو خبير في السلوك البشري وله مؤلفات عديدة في هذا المجال، كما أدار العديد من الندوات التي كانت تعقد لمناقشة هذا الموضوع.

وعن المستشار الفني د. ديف شاه، فهو صيدلي معتمد اشترك في وصف وتوزيع منتجات تساعد على الامتناع عن التدخين لسنوات عديدة.



زوروا موقعنا
http://www.darelfarouk.com.eg
للشراء عبر الإنترنت
http://darelfarouk.sindbadmail.com



